

Raus aus der Krise - Selbstwertgefühl, Körperbewußtsein und Stärke

Die Corona-Pandemie betrifft alle Bereiche unseres persönlichen Lebens und wir bekommen die Auswirkungen der Krise nicht nur wirtschaftlich sondern vor allem körperlich und emotional deutlich zu spüren.

Kennen Sie das Gefühl sich nicht genug um sich selbst zu kümmern? Leben Sie in einer Familiensituation, der Sie Ihre Bedürfnisse unterordnen? Doch was wollen SIE? Möchten Sie mehr als nur funktionieren zu müssen sondern Raum für Ihre Gefühle und Bedürfnisse? Finden Sie heraus, was SIE wollen.

In diesem Projekt stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und fassen Mut für Veränderungen. Mit Hilfe ausgewählter Strategien lernen Sie Ideen zu entfalten und Interessen selbstbestimmt zu vertreten.

Selbstwertgefühl, Körperbewußtsein und Stärke finden in sich selbst! - Die innere Stärke finden, die eigene Situation zielgerichtet zu verbessern. Dieses Konzept unterstützt Sie auf körperlicher wie mentaler Ebene Ihre Potentiale für Privat- und Arbeitsleben zu entfalten.

Dieses Programm bietet Ihnen:

- Unterstützung bei körperlichen und seelischen Herausforderungen
- Selbsthilfe-Techniken zur Stressbewältigung
- Individuell ausgewählte Übungen um das Erlernte zu festigen

Sie lernen:

- Ihre Bedürfnisse und Ziele kennen
- Grenzen zu setzen und Ihre Interessen souverän zu vertreten
- Wie Sie mit der Ernährung Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessern

Formate: mehrwöchiges Coaching mit Workshops, Trainings und Einzelsitzungen.

Dieses Projekt bietet eine kostenfreie Kinderbetreuung und richtet sich an alleinerziehende Frauen und Frauen in schwierigen Situationen.

Das Vorhaben wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfond) und des Landes Berlin und ist für Teilnehmende kostenfrei.

Veranstaltungsort:

Familienzentrum Fennpfuhl, Otto-Marquardt-Str. 8,
10369 Berlin
Otto-Marquardt-Str. 8
10369 Berlin



Veranstalter:

Per Natura Cura Brigitte Boller Heilpraktikerin
Lerntrainerin
Wilhelm-Stolze-Str. 17
10249 Berlin
Brigitte Boller, Tel: 45 02 61 88

Weitere Informationen: <https://www.pernaturacura.de/staerke-finden-in-sich-selbst/>

Kontakt: b.boller@pernaturacura.de



Kalender



Email



Homepage