Tagesseminar: Selbst-Fürsorge entwickeln

Zeit für sich selbst - achtsam, liebevoll und stärkend

Eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten wahrnehmen und ernst nehmen ist of gar nicht so einfach. Vor allem wenn man es gewohnt ist, zuerst alle anderen gut zu versorgen.
Und wenn endlich Zeit bleibt, fehlt häufig die Energie, um sich selbst etwas Gutes zu tun.
Kommt Ihnen das bekannt vor?

Dieses Seminar lädt Sie herzlich dazu ein, innezuhalten und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.
Selbst-Fürsorge bedeutet, die eigenen Befindlichkeiten ernst zu nehmen und sich mit Freundlichkeit und Wertschätzung zu begegnen. Das stärkt nicht nur Ihr persönliches Wohlbefinden, sondern auch Ihre Beziehungen - zu sich selbst und zu anderen.

Holen Sie sich dazu in diesem Seminar wertvolle Anregungen und Impulse.

Inhalte:

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Körpersignale erkennen und achten
- Mit Emotionen bewusst umgehen
- Gesunde Grenzen setzen
- Achtsamer Umgang mit sich selbst
- Stärkung von Selbst-Bewusstsein und Selbst-Wert
- Klarere Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- Entwicklung nachhaltiger Strategien für mehr Wohlbefinden

Termin: Samstag, 18. Oktober 2025 von 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Salzburg-Stadt (genaue Adresse wird noch bekanntgegeben)
Kosten: € 160,--
Referentin: Mag^{a} Gabriele Hornung
Anmeldung per Mail unter: gabriele.hornung[at]sbg.at

Für Rückfragen und Informationen stehe ich gerne unter +43 (0)676/8686 1001 zur Verfügung und freue mich auf Ihre/Deine Kontaktaufnahme!