

2023

SEPTEMBER

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

					1	2
3	4	5	6	7	8 WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	9
10 Kostenloser Kennenler- Workshop WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	11 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	12 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	26 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	27 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	28	29 WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	30

WORKSHOP
"Mentale Stärke
und
Selbstfürsorge"

Dieser Workshop ist für dich genau der Richtige...

- wenn du das Gefühl hast, dich immer selbst hinten an zu stellen,
- wenn kleine Herausforderungen dich schnell überfordern,
- wenn deine Bedürfnisse zu kurz kommen oder wenn du sogar Schuldgefühle hast, wenn du mal etwas nur für dich tust!
- wenn du gern lernen möchtest, für dich einzustehen

WORKSHOP
"Resilienz und
Stressmanage-
ment"

Dieser Workshop ist für dich genau der Richtige...

- wenn du dich ausgebrannt und erschöpft fühlst
- wenn dir bei deinen vielen Aufgaben keine Luft zum atmen bleibt
- wenn du bereits physische Auswirkungen deines Stresses hast
- wenn du resilienter sein und deine Herausforderungen meistern können möchtest

WORKSHOP
"Emotionen und
Entspannung"

Dieser Workshop ist für dich der Richtige...

- wenn du schon mal mit deinen eigenen Emotionen überfordert warst
- wenn du - wie so viele - als Kind nicht beigebracht bekommen hast, wie man Emotionen verarbeitet
- wenn du stattdessen deine Emotionen unterdrücken musstest

[Workshop
buchen](#)

[Online Workshop
buchen](#)

[Workshop
buchen](#)

[Online Workshop
buchen](#)

[Workshop
buchen](#)

[Online Workshop
buchen](#)

2023

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 Kostenloser Kennenler- Workshop WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	2 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	3 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	4 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	5	6 WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	7
8 Kostenloser Kennenler- Workshop WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	9 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	10 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	11 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	12	13 WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	14
15 Kostenloser Kennenler- Workshop WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	16 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	17 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	18 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanage- ment"	19	20 WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	21
22 Kostenloser Kennenler- Workshop WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	23 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	24 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	25 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	26	27 WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	28
29 Kostenloser Kennenler- Workshop WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	30 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	31 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"				

WORKSHOP
"Mentale Stärke
und
Selbstfürsorge"

Dieser Workshop ist für dich genau der Richtige...

- wenn du das Gefühl hast, dich immer selbst hinten an zu stellen,
- wenn kleine Herausforderungen dich schnell überfordern,
- wenn deine Bedürfnisse zu kurz kommen oder wenn du sogar Schuldgefühle hast, wenn du mal etwas nur für dich tust!
- wenn du gern lernen möchtest, für dich einzustehen

WORKSHOP
"Resilienz und
Stressmanage-
ment"

Dieser Workshop ist für dich genau der Richtige...

- wenn du dich ausgebrannt und erschöpft fühlst
- wenn dir bei deinen vielen Aufgaben keine Luft zum atmen bleibt
- wenn du bereits physische Auswirkungen deines Stresses hast
- wenn du resilienter sein und deine Herausforderungen meistern können möchtest

WORKSHOP
"Emotionen und
Entspannung"

Dieser Workshop ist für dich der Richtige...

- wenn du schon mal mit deinen eigenen Emotionen überfordert warst
- wenn du - wie so viele - als Kind nicht beigebracht bekommen hast, wie man Emotionen verarbeitet
- wenn du stattdessen deine Emotionen unterdrücken musstest

[Workshop
buchen](#)

[Online Workshop
buchen](#)

[Workshop
buchen](#)

[Online Workshop
buchen](#)

[Workshop
buchen](#)

[Online Workshop
buchen](#)

2023

NOVEMBER

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

			1 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	2	3 WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	4
5 Kostenloser Kennenler-Workshop WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	6 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	7 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	8 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	9	10 WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	11
12 Kostenloser Kennenler-Workshop WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	13 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	14 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	15 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	16	17 WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	18
19 Kostenloser Kennenler-Workshop WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	20 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	21 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	22 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	23	24 WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	25
26 Kostenloser Kennenler-Workshop WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	27 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	28 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	29 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	30		

WORKSHOP
"Mentale Stärke und Selbstfürsorge"

Dieser Workshop ist für dich genau der Richtige...

- wenn du das Gefühl hast, dich immer selbst hinten an zu stellen,
- wenn kleine Herausforderungen dich schnell überfordern,
- wenn deine Bedürfnisse zu kurz kommen oder wenn du sogar Schuldgefühle hast, wenn du mal etwas nur für dich tust!
- wenn du gern lernen möchtest, für dich einzustehen

WORKSHOP
"Resilienz und Stressmanagement"

Dieser Workshop ist für dich genau der Richtige...

- wenn du dich ausgebrannt und erschöpft fühlst
- wenn dir bei deinen vielen Aufgaben keine Luft zum atmen bleibt
- wenn du bereits physische Auswirkungen deines Stresses hast
- wenn du resilienter sein und deine Herausforderungen meistern können möchtest

WORKSHOP
"Emotionen und Entspannung"

Dieser Workshop ist für dich der Richtige...

- wenn du schon mal mit deinen eigenen Emotionen überfordert warst
- wenn du - wie so viele - als Kind nicht beigebracht bekommen hast, wie man Emotionen verarbeitet
- wenn du stattdessen deine Emotionen unterdrücken musstest

[Workshop buchen](#)

[Online Workshop buchen](#)

[Workshop buchen](#)

[Online Workshop buchen](#)

[Workshop buchen](#)

[Online Workshop buchen](#)

2023

DECEMBER

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

					1 WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	2
3 Kostenloser Kennenler-Workshop WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	4 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	5 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	6 ONLINE WORKSHOP "Emotionen und Entspannung"	7	8 WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	9
10 Kostenloser Kennenler-Workshop WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	11 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	12 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	13 ONLINE WORKSHOP "Mentale Stärke und Selbstfürsorge"	14	15 WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	16
17 Kostenloser Kennenler-Workshop WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	18 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	19 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	20 ONLINE WORKSHOP "Resilienz und Stressmanagement"	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

WORKSHOP
"Mentale Stärke und Selbstfürsorge"

Dieser Workshop ist für dich genau der Richtige...

- wenn du das Gefühl hast, dich immer selbst hinten an zu stellen,
- wenn kleine Herausforderungen dich schnell überfordern,
- wenn deine Bedürfnisse zu kurz kommen oder wenn du sogar Schuldgefühle hast, wenn du mal etwas nur für dich tust!
- wenn du gern lernen möchtest, für dich einzustehen

WORKSHOP
"Resilienz und Stressmanagement"

Dieser Workshop ist für dich genau der Richtige...

- wenn du dich ausgebrannt und erschöpft fühlst
- wenn dir bei deinen vielen Aufgaben keine Luft zum atmen bleibt
- wenn du bereits physische Auswirkungen deines Stresses hast
- wenn du resilienter sein und deine Herausforderungen meistern können möchtest

WORKSHOP
"Emotionen und Entspannung"

Dieser Workshop ist für dich der Richtige...

- wenn du schon mal mit deinen eigenen Emotionen überfordert warst
- wenn du - wie so viele - als Kind nicht beigebracht bekommen hast, wie man Emotionen verarbeitet
- wenn du stattdessen deine Emotionen unterdrücken musstest

[Workshop buchen](#)

[Online Workshop buchen](#)

[Workshop buchen](#)

[Online Workshop buchen](#)

[Workshop buchen](#)

[Online Workshop buchen](#)