



"Spieglein, Spieglein an der Wand... "

Selbst-Erkenntnis in 7 Schritten

*Regelmässige Kurzworkshop von
16.30-19.00 Uhr*

Die Königin in "Schneewittchen" stellt dem Spiegel eine für sie relevante Frage und erfährt die Wahrheit. Wie so oft, ist die Wahrheit nicht das, was wir sehen wollen. Wenn wegschauen für dich keine Alternative ist, dann wage es und schaue in den Spiegel der Selbst-Erkenntnis!



In diesen regelmässigen Kurz-Workshops widmest du dich jeweils einem zentralen Lebens-Thema und stellst relevante Fragen. Für jedes Thema gibt es zwei Durchführungs-Daten - der Inhalt ist gleich.

Energetischer Frühjahrsputz: 21. März & 11. April 2022

Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung. Warum nicht auch sein Herz? Diese chinesische Weisheit fordert uns zu einer inneren Reinigung auf. In diesem Workshop gehst du den Fragen nach: Was möchte ich loslassen/entsorgen? Für was öffne ich mich?

Selbst-Bild klären: 09. Mai und 22. August 2022

Wie denkst du über dich? Bist du dir bewusst, dass deine Gedanken dein Selbstbild wesentlich mitbestimmen? Ein negatives Selbstbild ist ein Teufelskreis. Um auszusteigen musst du den Kreislauf brechen. In diesem Workshop bekommst du ein Verständnis dafür warum dein Selbstbild ist, wie es ist. Dieses Bewusstsein ermöglicht dir einen neuen Weg zu gehen.

Selbst-Kritik stoppen: 30. Mai und 29. August 2022

Gehst du manchmal auch nicht gerade zimperlich mit dir um? Oft sitzt unser härtester Kritiker in unserem Inneren. Wir urteilen, verurteilen und beschuldigen uns selber. Dies hat einen grossen Einfluss auf unsere Gefühle und Lebensqualität. In diesem Workshop bekommst du ein Verständnis für diese innere Dynamik und lernst dich zu stärken.

Selbst-Vertrauen stärken: 05. September & 07. November 2022

Selbstvertrauen ist nicht etwas, das man hat oder nicht hat. Es wird im Laufe des Lebens erworben und ist stark mit der Innen- und Aussen-Welt verbunden. In der Regel gilt: Je schwächer das Selbst-Vertrauen desto stärker ist die eigene innere Kritik. Im Workshop schaust du dir diese innere Energie-Dynamik an.

Selbst-Kräfte stärken: 19. September & 28. November 2022

Verschiedenste Lebensumstände zehren an deinen Kräften. Umso wichtiger ist es, ein Bewusstsein dafür zu haben, wie du Kraft schöpfen kannst, um dein seelisches Gleichgewicht zu halten. In diesem Workshop lernst du deine Selbst-Kräfte kennen und aktivierst sie.

Selbst-Schutz/eigene Grenzen spüren: 3. Oktober & 14. November 22

Eigene Grenzen zu benennen ist für viele Menschen schwierig. Oft werden Grenzen nicht oder zu spät wahrgenommen oder die Angst verhindert eine Abgrenzung. In diesem Workshop gehst du folgenden Fragen nach: Wie nehme ich Grenzen wahr? Wie stehe ich dafür ein?

Selbst-Wert: 24. Oktober & 12. Dezember 2022

Ob du willst oder nicht, dein Selbst-Wert ist im Alltag omnipräsent und er ist für dein psychisches Wohlbefinden sehr zentral. Erfahre in diesem Workshop woher dein Selbst-Wert kommt, was ihn belastet und wie du ihn auf eine gesunde Art und Weise festigen kannst.



Die Kurz-Workshop geben dir die Möglichkeit regelmässig wichtige Lebensthemen zu betrachten und wertvolle Einsichten zu gewinnen.

Kosten: CHF 89 pro Thema
(2,5 Std.) / Wiederholung CHF 69

Ort: Bewegungsraum Term Bel,
Gassa Sutò 59 , 7013 Domat/Ems

Die Anzahl Teilnehmende ist auf
sechs Personen begrenzt.

Zeiten:
Montag von 16.30 - 19.00 Uhr

Anmeldung bei Susanne Ledergerber-Lanz: wegmacherin@gmx.ch