Maria Lederer

Resilienz als Schlüssel zur Freiheit

Freitag, 29. September 2023

19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

€ 55,00/Person

- inkl. Handout zum Vortrag
- Kugelschreiber
- Kräuter-Wohlfühl-Geschenk
- Snacks und Getränke
- zwei Workbook Listen fürs eigene Wohlbefinden

Max. 8 Teilnehmer:innen

Anmeldung unter:

www.marialederer.at oder
0680 40 30 860

Ablauf

- gemütliches Ankommen aller Gäste
- Vortrag zu „Resilienz als Schlüssel zur Freiheit“
- Übungen die eigene Resilienz einzuschätzen und zu stärken
- Übung: Glaubenssatz durch positive Affirmation ersetzen
- Abschlussmeditation zur Stärkung des Wohlbefindens
- Fragerunde und gemütlicher Ausklang