



Nadine Brunner

Stress abbauen | Blockaden überwinden | Ziele erreichen



Workshop | 12.02.2025 | 19 - 21.00 Uhr | Café Bändel

Grenzen achten & setzen

Für die eigenen Bedürfnisse einstehen

- > Grenzen wahrnehmen
- > Hemmschwellen überwinden
- > Für sich einstehen

Seminar: Grenzen achten, Grenzen setzen

Wie können wir für unsere eigenen Bedürfnisse einstehen und uns selbst die Freiheit zurückerobern, ganz wir selbst zu sein?



Ein wichtiges Element, das darüber entscheidet, ob und wie gut wir eine gesunde Beziehung zu uns selbst und anderen aufbauen können, ist die Fähigkeit, Grenzen zu achten und zu setzen.

Es ist zudem eine grundlegende Fähigkeit, um Stress und Überforderungen vorzubeugen.

Denn wie oft passiert es, dass wir selbst im Alltag bewusst oder unbewusst über unsere eigenen Grenzen hinweg gehen?

Stellst du deine Bedürfnisse gerne hinten an, hast du das Gefühl, oft überrumpelt zu werden und mit "ja" antwortest, obwohl du ein innerliches "Nein" verspürst?

In diesem Seminar lernen Sie Ansätze und Methoden kennen, um die eigenen Grenzen besser wahrnehmen und für sie einstehen zu können.

Der Workshop ist ein Angebot des Vereins "Jung und Alt im Quartier e. V."



Weitere Infos und Anmeldung

<https://nadine-brunner.de/workshops-cafe-baendel/>

Du hast noch Fragen?

Schreib mir gerne:

post@nadine-brunner.de