

Sei gut zu Dir – wir brauchen Dich.

Die Kunst der Selbstfürsorge.

Wenn Sie ein Leben lang für die anderen da waren, alles für die Arbeit, Ihre Nächsten, die Kinder, den Verein etc. getan haben, wird es Zeit, endlich mal für sich selbst gut zu sorgen:

„First love yourself. Others will come next.“

Beziehungen beruhen auf einem gesunden Maß aus Geben und Nehmen. Wer immer nur gibt, doch niemals nimmt, manövriert sich selbst in eine (emotionale) Isolation. Frust, depressive Verstimmung oder ähnliche unangenehme Zustände können die Folge sein.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie gesunde Selbstfürsorge aussieht, was sie von Egoismus unterscheidet und wie man sie tagtäglich praktizieren kann. Mit vielen kleinen Tipps für den Alltag.

Workshop, 2,5 Stunden

11.3.2019, 18:00 – 20:30 Uhr

Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien, Zaunscherbgasse 4

ANMELDUNG:

Sabine Tippow, 01/27 15 023 21 bildungszentrum@bildungswerk.at



Linda Syllaba

Dipl. Systemischer Coach, Dipl. psycholog. Beraterin
Familien-, Paar- & Einzelcoach



+43/676/4770998 oder syllaba@beziehungshaus.at