

Wintergespräche

Selbstsorge als Lebenskunst

Wir bieten in diesem Winter eine kleine Veranstaltungsreihe mit Gesprächen und Übungen zur Selbstsorge als Lebenskunst an. Es geht darum, wie wir uns effektive und alltagstaugliche Verhaltensweisen der Selbstsorge aneignen können.

Das ist besonders wichtig in herausgeforderten Zeiten: wenn wir krank werden, oder wenn wir Andere pflegen, wenn der Stress fühlbarer wird, oder wenn wir merken, dass es in unserem Leben Veränderungen gibt, die uns zu neuen Verhaltensweisen auffordern.

Beide Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden.

Sonntag, 21.1.2018: Selbstsorge lernen

Wir wollen Selbstsorge lernen und in die täglichen Lebensabläufe übernehmen. Dazu helfen kleine Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können, die auch für gestresste Berufstätige sehr günstig sind.

Sonntag 18.2.2018: Veränderung und Wandel achtsam begrüßen lernen

Es wird um Veränderungen im Leben gehen und darum wie sie begrüßt werden können, so als wären sie willkommene, eingeladene Gäste.

17.00 – 18.30 Uhr im Brücke-Zentrum, Strandstraße 4 G, Wyk
Eintritt frei, Spende willkommen

Vorbereitung und Gesprächsleitung: Claudia Fuchs, Oldsum, www.KraftquellenArbeit.de