

„Selbstfürsorge und emotionale Resilienz für Frauen“

- stark und empathisch Grenzen setzen

„Du kannst nicht aus einem leeren Gefäß schöpfen“ - Eleanor Brown

Was erwartet Sie?

✓ **Gesunde Grenzen setzen:**

Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld klare Grenzen ziehen können und dabei ihre innere Balance wahren.

✓ **Für sich selbst sorgen:**

Entwickeln Sie Ihre individuellen, praxisnahen Strategien, um Ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren – sei es im Job, in der Familie, im Alltag oder alles zusammen!

✓ **Umgang mit Emotionen:**

Lernen Sie, Ihre Emotionen besser zu verstehen – für stärkere Beziehungen und weniger Stress im Alltag.

✓ **Ballast abwerfen:**

Entdecken Sie Wege, wie Sie belastende Gedanken und Emotionen loslassen können, um wieder mehr Leichtigkeit und Freude in Ihr Leben zu bringen.

„Selbstfürsorge und emotionale Resilienz für Frauen“

- stark und empathisch Grenzen setzen

Entwickeln Sie Ihre Strategie und erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden!

Dieser Tag ist für Sie, wenn:

- Sie sich manchmal zwischen Beruf, Familie und Ihren eigenen Bedürfnissen **zerrissen fühlen**.
- Sie sich eine Pause wünschen, die Ihnen **frische Energie und wertvolle Anregungen** für den Alltag schenkt.
- Sie daran interessiert sind, Ihre **emotionale Stärke zu fördern**, um auch in herausfordernden Momenten ruhig und selbstbewusst zu bleiben.
- Sie den **Austausch** mit anderen Frauen schätzen.

Wann? Donnerstag, 14. November 2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Wo? Panoramahotel Baiersbronn,
<https://www.berghof-baiersbronn.de/>

Ihre Investition: € 599,00 (inkl. MwSt.) - bereits enthalten sind:

- ✓ **1,5 h online Nachhaltigkeitstermin**
- ✓ Mittagessen + Kaffeepausen enthalten
- ✓ umfangreiche Trainingsunterlagen


URSULA KERN
Training | Coaching | Mediation



0176/42671430



post@ursula-kern.de

AUSGEBUCHT