

DU bist einzigartig!

Alle anderen gibt es schon! DAS Besondere in den Dingen und Menschen entdecken

Wir sind von unglaublich vielen alltäglichen Dingen umgeben. Dabei verlieren wir oft den Blick auf das Wesentliche und das Besondere in unserem Leben.

In diesem Workshop richten wir unseren Fokus auf das Besondere, auf Dinge, die uns wichtig sind, und entdecken unsere Einzigartigkeit. Wer oder was bin ich? Was zeichnet mich aus? Wie kann ich meine Individualität leben? Dies stärkt unseren Selbstwert, unser Selbstbewusstsein und unsere persönliche Strahlkraft.

Inhalte:

- Vom Material zum Menschen
- Weg vom Vergleich mit anderen zur persönlichen Einzigartigkeit, Individualität
- Hin zum Fokus zu unseren Stärken, Ressourcen, Originalität, Humorvollem, Kraftquellen, ...
- Meine Emotionen, zu und mit mir?
- Wohin möchte ich in Zukunft meine Perspektive legen?

Methoden:

Biographisches Schreiben, Symbolarbeit, Ressourcen, Kraftquellen aktivieren, Atem- und Körperübungen, Transfer in den Alltag



Maria Auinger

Dipl. Lebensberaterin,
Experte für Stress-
management,
systemische Trainerin



Astrid Gaisberger

Trainerin für Biografiearbeit,
Autorin

Zielgruppe:

für alle interessierten
Personen

Termin: 11. März 2020


Zeit: 9 bis 17 Uhr


Ort: Diakonie Akademie, Haus Bethanien, 4210 Gallneukirchen

Teilnehmer*innen-Anzahl (max): 18

Anmeldung: Bis 11. Februar 2020

Seminarpreis: € 190,- (inkl. MwSt. und Verpflegung)

 Anrechnung

 Rufseminar