

Entsorgen befreit! Mit Schwung ins neue Leben!



Ballast abwerfen und sich frei fühlen

Kursinhalt:

Ausmisten, Wegwerfen. Das sind bloß zwei Worte, doch können Sie das Leben verändern. Äußere Ordnung bringt innere Ordnung und wirkt befreiend!

Schon Sokrates sagte: „Wie viele Dinge gibt es doch, die ich nicht brauche!“ Im Laufe unseres (langen) Lebens sammelt sich vieles an, hat uns gute Dienste geleistet und durchs Leben begleitet. Leider haben wir vergessen, dass es sich dabei nur um Lebensabschnitt-Wegbegleiter handelt. Oftmals schleppen wir vieles mit uns herum, was schon lange nutzlos oder sogar belastend geworden ist. Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie sich von Überflüssigem trennen können und in welchen Lebensbereichen Sie entrümpeln können, wie Entrümpeln und Loslassen gelingen kann.

Entsorgen befreit und macht das Leben wieder einfacher und leichter. Wir bekommen wieder Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele und schaffen so Freiräume.

Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie sich von Überflüssigem trennen können und in welchen Lebensbereichen Sie entrümpeln können.

Inhalt:

- Was brauche ich eigentlich für ein gutes Leben?
- Was soll ich entsorgen und wie fange ich an?
- Verschiedene Entrümpelungsmethoden kennenlernen
- Abschieds- und Dankesrituale erleichtern die Trennung
- Ballast der Seele aufspüren und loslassen
- Wie kann ich neuen Ballast in Zukunft vermeiden

Nutzen:

Wertvolle Inputs und Methoden, wie Entrümpeln und Loslassen gelingen kann. Entsorgen befreit und macht das Leben wieder einfacher und leichter. Wir bekommen wieder Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele, und schaffen so Freiräume.

Termin: 8. März 2018 von 18 - 21.30 Uhr, UE: 4

Referent/-in: Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, Trainerin

Kursort: NMS Neuhofen , Brucknerstr. 4a, 4501 Neuhofen an der Krens

Buchen bei: Steingreß Tina, VHS Neuhofen

Telefon: 0676/84 55 00 358

E-Mail: neuhofen@vhsooe.at