

Entrümpeln befreit – Mit Schwung hinein in den Frühling Ballast abwerfen und sich leicht fühlen

Ausmisten, Wegschmeißen. Das sind bloß zwei Worte, doch können Sie das Leben verändern. Denn nachher lebt man nur noch mit Dingen zusammen, die einen glücklich machen.

Die Energie des Frühlings lädt uns förmlich dazu, unser Leben zu befreien und einen ganzheitlichen Frühjahrsputz zu starten. Also – Fenster auf und raus mit dem Ballast! Schaffen Sie Platz für Neues! Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie sich von Überflüssigem trennen können und in welchen Lebensbereichen es Sinn macht.



Inhalt:

- Was brauche ich eigentlich für ein gutes Leben?
- Farben und Materialien
- Ballast der Seele aufspüren und loslassen
- Abschieds- und Dankesrituale erleichtern die Trennung
- 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: **3. und 10. März 2022 von 13.30 - 16 Uhr**, UE: 2 x 4

Kursort: WIFI Gmunden

Termin: **9. und 16. März 2022 von 9 – 11.30 Uhr**, UE: 2 x 4

Kursort: WIFI Linz

Zu buchen bei: WIFI Linz – ISA - Institut sei aktiv 58 + Tel.: 05 7000-7341

Referent/-in: **Maria Auinger**, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement, Persönlichkeitstrainerin

