

Selbstfürsorge



Achtsamkeitstag
Meditativer
Workshop

Samstag, 28.
Feb 2026
15-18:30 h

Selbstwirksamkeit

Sa. 28. Feb. 2026
15-18:30h

Meditativer Workshop

Wir widmen diesen Nachmittag den Themen:

Selbstfürsorge

*Wie kann ich lernen, mich und meine Bedürfnisse besser wahrzunehmen
und mich liebevoll um diese zu kümmern?*

Selbstwirksamkeit

*Darunter versteht man die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen
und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können und Glaubenssätze
zu verändern.*

Interessiert? Herzlich willkommen!

*Meditation und achtsame Bewegung, weitestgehend schweigend, wechseln sich in
stressfreier, angenehmer Atmosphäre ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.*

Anmeldung unter: iris.scanlon@infinitymoves.de Fon 0160 96816491

Teilnahmegebühr auf Spendenbasis