

Statt Burnout zum brennenden Feuer

Zeitraum

Fr., 19.01.2024

ab 15:00 Uhr

Sa., 20.01.2024

bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Angelika Fauster

Psychologin, Psychotherapeutin, Imagotherapeutin, Mitglied der Akademie für Potentialentfaltung

Kursbeitrag

95,00 € pro Person

An diesem Wochenende investieren wir in unser Innenleben. Wir richten den Fokus in die Tiefe und gewinnen Klarheit über uns und unser Leben. Wir schöpfen Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, entwickeln Strategien und Techniken im Umgang mit mentaler Überforderung, geistiger und körperlicher Anspannung und emotionalen Krisen. Wir aktivieren persönliche Ressourcen und lernen, wie wir alltägliche Momente zu Quellen unserer Kraft machen können. Es gilt, unsere Lebensfreude und unser inneres Feuer gezielt zu nähren und zu pflegen.