

Statt Burnout zum brennenden Feuer

Data / Ora

ven., 19.01.2024

dalle ore 15:00

sab., 20.01.2024

alle ore 15:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Angelika Fauster

Psychologin, Psychotherapeutin, Imagotherapeutin, Mitglied der Akademie für Potentialentfaltung

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.