

Wer wir sind

Luise Moosburger

Diplom-Psychologin
Psychotherapeutin in eigener Praxis
Singleleiterin

Kludia Roth

Diplom-Psychologin
Supervisorin (bdp)

Brigitte Then

Dipl. Sozialpädagogin
Referentin Gesundheitsförderung und Prävention
Übungsleiterin „Therapeutischer Tanz“

Anmeldung unter:

VHS Karlstadt, Tel. Nr. 09353 8612
oder: brigitte.then55@gmail.com

Ich nehme mir die Zeit

um innezuhalten und mich mir zuzuwenden, meinen Kräften nachzuspüren, den Blick zu weiten, neue Klarheit zu finden, vielleicht eine Kurskorrektur zu wagen....



Foto: Angelika Maidhof

27.1.2023, 16 h -

29.1.2023, 13 h

Musikakademie Hammelburg
Am Schloßberg
97762 Hammelburg



Ich nehme mir die Zeit

Das Leben unterliegt ständigen Veränderungen, Altes „vergeht“, Neues kommt auf uns zu und damit gelegentlich das Gefühl, „wie damit umzugehen?“

Kinder werden selbständig und gehen eigene Wege, Eltern benötigen unsere Hilfe und sterben, Beziehungen verändern sich, die eigene Gesundheit verlangt nach mehr Aufmerksamkeit

In diesem Seminar möchten wir zur Ruhe kommen und unsere persönliche Lebensspur betrachten:

„Welches Thema beschäftigt mich aktuell, welche Veränderung in meinem Leben fordert mich heraus?“

Wir spüren unseren Interessen und Ressourcen nach und entwickeln Achtsamkeit für die eigenen Kräfte. So bestärkt weitet sich unser Blick auf Neues, auf Veränderungen in unserem Leben, auf anstehende Fragen.

In der wohltuenden Atmosphäre der Musikakademie Hammelburg werden wir uns auf verschiedenen Wegen – kreativ, musisch und in persönlichem Austausch – in einer kleinen Gruppe von max. 12 Teilnehmerinnen mit diesem Thema beschäftigen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kosten: € 230,-- (EZ, Vollpension & Seminar)

Anmeldeschluss: 25. November 2022