



Sorge für dich und lebe - Selbstfürsorge im Alltag
Vortrag von Anne-Kathrin Koch beim Kneipp-Verein Spiesen

12.04.2021 ab 19.00 Uhr

Sich selbst etwas Gutes tun - Viele Menschen haben dies in ihrem hektischen Alltag verlernt. Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet online via Zoom statt.

Selbst-Fürsorge im Alltag ist eine wahre Kunst: nicht immer einfach, doch lernbar und auf jeden Fall die Mühe wert. Sie hat nichts mit Egoismus zu tun. Stattdessen hilft sie uns, uns selbst und anderen leichter, freudiger und effektiver zu begegnen.

In diesem Vortrag erfahren die Zuhörer Tipps und Tricks, wie sie auf sich selbst achten und für sich selbst sorgen können, auch wenn der Alltag versucht, sie einzuspannen und zu verplanen. Sie erhalten außerdem Gedanken zur Inspiration und Motivation, um die Bewusstheit, das Wissen und die Theorie auch in ihrem Leben um- und durchzusetzen, und dadurch ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Anne-Kathrin Koch ist Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Beziehungs- und Kommunikationscoach mit eigener Praxis in Spiesen.

Weitere Auskünfte und Anmeldung: Kneipp-Verein Spiesen e.V.

Ute Born-Hort, Tel. 06821 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de