

Wann:

Sonntag, 01.10.2023

9.00 bis 12.00 Uhr

Wo:

Anicks Café Lädchen

Hauptstraße 96

66583 Spiesen-Elversberg

Frühstück mit anschließendem Vortrag.

Referentin:

Anne-Kathrin Koch

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Beziehungs- und Kommunikationscoach

Praxis für glückliches, lebendiges &
erfolgreiches Miteinander

www.anne-kathrin.de



**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort

Tel. 0 68 21 - 91 45 900

Anne-Kathrin Koch

Tel. 0 68 21 - 7 16 72

info@anne-kathrin.de

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

www.kneipp-verein-spiesen.de

Um Anmeldung wird gebeten.

**Sorge für dich
und lebe!
Selbstfürsorge im
Alltag**



**Sonntag,
01.10.2023
9.00 bis 12.00 Uhr**

 **Kneipp**
Verein
Spiesen

Gedanken zur Inspiration und Motivation

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. Statt dessen hilft sie uns, uns selbst und anderen leichter, freudiger und effektiver zu helfen.

In diesem Vortrag erfahren Sie 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 - Die Referentin

Anne-Kathrin Koch ist Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Beziehungs- und Kommunikationscoach mit eigener Praxis in Spiesen-Elversberg. Sie bietet sowohl Seminare als auch Einzelsitzungen an.

Anne-Kathrin Koch hilft ihren Klienten dabei, ihr Leben und ihre Beziehungen glücklicher, lebendiger und erfolgreicher zu gestalten.

Das gemeinsame Frühstück und der ca. 1,5 stündige Vortrag findet in Anicks Café Lädchen, Hauptstraße 96 in Spiesen statt.