

Wann:

Sonntag, 03.03.2024
9 bis 12 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.

Die Kunst der Gelassenheit und Selbstliebe



**Sonntag
03.03.2024
9 bis 12 Uhr**



Die Kunst der Gelassenheit und Selbstliebe

Sich stressen, anstrengen und antreiben sind Wege, die uns bis zu einem gewissen Punkt erfolgreich, aber nicht unbedingt glücklich machen. Sie sind für eine Weile hilfreich, doch irgendwann ist es Zeit für mehr: mehr Herz, mehr Freude, mehr Lebendigkeit.

Gelassenheit und Selbstliebe lassen uns nicht ineffektiver oder gar faul werden. Doch sie werden uns helfen, erfüllter zu leben.

In diesem Vortrag lernen Sie 10 Möglichkeiten, wie Sie mehr Gelassenheit und Selbstliebe in Ihrem Leben integrieren können.



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.