

Selbstfürsorge – wie geht das?

Durch Selbstfürsorge zu mehr Gelassenheit und Freude im Alltag

An meinen Workshops und Vorträgen werde ich immer wieder gefragt, wie es gelingt, dass wir den täglichen Herausforderungen in der Familie (Kinderstreit, Partnerschaftskonflikte, Meinungsverschiedenheiten usw.) gelassen begegnen können. Meine Antwort darauf: Wenn wir selbstfürsorglich auch für die Erfüllung unserer eigenen Bedürfnisse sorgen, haben wir viel mehr Energie und Freude um für andere da zu sein.

*"Du selbst, so wie ein jeder Mensch im ganzen Universum,
verdienst deine liebe und deine Zuneigung."*

Buddha

Aber wie gelingt es, unseren eigenen Bedürfnis Raum zu geben, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben? Wie können wir uns abgrenzen, ohne andere zu enttäuschen? Und ist es nicht egoistisch, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse den Bedürfnissen anderer vorziehen?

Diese und viele weitere Fragen werden wir im Workshop *Selbstfürsorge – wie geht das?* Genauer betrachten. Mit vielen Übungen werden Sie selber **wahrnehmen**, wo Ihre Grenzen sind, und **erleben** wie kraftvoll es ist, wenn Sie für Ihre Bedürfnisse eintreten.

Leitung: **Martina Winiger**
bindungsorientierte Paar- und Familientherapeutin
Raum für Beratung & Therapie



Dauer: 4 h
Kosten: 100.- CHF pro Person, 150.- CHF pro Paar
Durchführung mit mind. 5, max. 20 TeilnehmerInnen

Ort: **IBeKO – Institut für Beziehungskompetenz**
Habsburgerstrasse 16 | 6003 Luzern



Anmelden: www.bindungs-sicher.ch/Kurse
oder mail@bindungs-sicher.ch