



Katholische Erwachsenenbildung
in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Selbstfürsorge - Workshop

Sa 16.03.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

"Selbstfürsorge ist mehr als ein paar Wellnessstage im Jahr. Die Fähigkeit sich auf die eigenen Ressourcen und persönliche Selbstfürsorge zu fokussieren hilft das ehrenamtliche Engagement, den Arbeitsalltag und das Privatleben langfristig gesundheitsförderlich zu gestalten."

Andrea Länger

In der Fortbildung erhalten Sie praktische Selbstfürsorgetechniken, die Sie im Alltag anwenden können. Sie reflektieren Ihre Arbeitshaltung und lernen das Konzept der 4 Lebensbereiche kennen.

Sie probieren Strategien und Übungen aus, die Ihre Erholungskompetenz fördern. Sie erlernen Achtsamkeitstechniken sowie Tipps zum Abschalten und Abgrenzen. Damit Sie langfristig Ihr Wohlbefinden und die Lebenslust erhalten.

Tiefenbach, Seminarraum der Biobäckerei Wagner, Am Zugsberg 1, 94113 Tiefenbach

Referentin

Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte & Buchautorin, Beraterin für Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c®), Inhaberin der Lebenslustagentur in Augsburg

Kosten

40,-- EUR inkl. Verpflegung - kostenfrei für Bildungsbeauftragte und Eltern-Kind-GruppenleiterInnen

Anmeldung

0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de



Bildnachweis: Andrea Länger

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2024-07-09 12:54:42

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de

www.keb-passau.de