

Selbstfürsorge - Workshop

Sa 16.03.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Ort:

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

"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.

Referentin:

Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte & Buchautorin, Beraterin für Arbeit

Kosten:

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

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de

Veröffentlichungsdatum: 01.02.2024

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.
Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de