



So werde ich (fast) unverwundbar!

Seminarwochenende vom 06. – 08.11.2020 in Staudernheim

Schlaflose Nächte wegen einer unfairen Kritik. Magenschmerzen nach emotionaler Erpressung. Kränkungen aus der Vergangenheit. Ärger, Sorgen und nervtötende Mitmenschen. Grenzüberschreitungen unterschiedlichster Art. Frustrierte und deprimierende Gefühle. Von der Arbeit nicht abschalten können. Wer wünscht sich da nicht ein dickeres Fell oder eine unverwundbare Rüstung? Lernen Sie vielfältige und praxiserprobte Strategien zur seelischen „Selbstverteidigung“ kennen, die Sie wirksam gegen giftige Einflüsse schützen. Sie werden gesunde Grenzen setzen und ihr emotionales Immunsystem dauerhaft stärken! Ein Seminar für alle, die sich mehr Lebenszufriedenheit und Glück im Umgang mit anderen Menschen und sich selbst wünschen.

Seminarziele:

- Gesunde innere und äußere Grenzen setzen.
- Durchsetzungskraft und Selbstbehauptung.
- Selbstwert und Selbstsicherheit verbessern
- Umgang mit konstruktiver und destruktiver Kritik.
- Achtsamkeit im Umgang mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen.
- Ärger und Frustpegel absenken.
- Für sich selbst ein starker „Bodyguard“ sein.
- Innere Stärke entdecken und nutzen.
- Sich selbst mehr zutrauen angesichts schwieriger Situationen und Mitmenschen

Leitung: Matthias Hipler betreibt eine Praxis für Psychotherapie, Paartherapie & Coaching in Hanau (www.psychotherapie-hipler.de), ist Autor zahlreicher Bücher zu Lebensfragen und war viele Jahre Gemeindepastor.

Termin: 06. – 08. November 2020

Zeit: Beginn Freitag 06.11.2020 um 18:00 Uhr, Ende Sonntag 08.11.2020 um 15:00 Uhr

Kosten für die Unterbringung: Vollpension Doppelzimmer mit Dusche / WC 98,00 €

Vollpension Einzelzimmer mit Dusche / WC 106,00 €

Seminargebühr: zuzüglich 100,00 € pro Person

Anmeldung: Rosenschlösschen & Tanneneck, Bergstr.15-19, 55568 Staudernheim,
E-Mail: rosenschloesschen@web.de, Tel. (06751) 26 55