

MUTMACHER WORKSHOP – ONLINE

Entspannung, positive Gedanken, starke Affirmationen sowie mentale Stärke werden in diesem Workshop großgeschrieben.

Foto: © bilanol – stock.adobe.com



Die aktuellen Umstände haben für viele Menschen großen emotionalen Stress und Unsicherheit mit sich gebracht. Wir leiden sowohl physisch, finanziell aber vor allem seelisch unter der momentanen Situation. Soziale Phobien, Angststörungen, Depressionen und Burnout sind die traurigen Folgen einer noch nie so dagewesenen Situation. Mit diesem Workshop möchten wir einen bewussten Gegenpol anbieten und das Positive, was den Menschen aus seinem Tief herausholen und sein Selbstbewusstsein stärken kann in den Mittelpunkt stellen. Das Thema „Stressreaktion und mögliche Folgen“ wird nur einen kleinen Teil des Workshops ausmachen. Vielmehr geht es darum, das nötige Wissen und vor allem hilfreiche Methoden an die Hand zu bekommen, um souveräner mit herausfordernden Situationen umzugehen. Es soll Dir geistig, seelisch und körperlich gut gehen damit Du mutig und selbstbestimmt deinen Alltag meistern kannst.

Samstag, 28. Januar 2023 – ONLINE

10:00–17:00 Uhr

**Dozentin: Gaby Borchardt – DV-NLP Master-Coach;
Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Kosten: 65,- Euro

**Anmeldungen und Infos telefonisch unter 06061-942333
oder per Mail an j.weimar@awo-odenwald.de**