

## 261-0431 Ich sage Ja und meine Nein Selbstbewusst Grenzen setzen auf der Fraueninsel

Beginn	Samstag, 11.07.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Susanne Maria Schumacher
Kursort	, ,

Oft sagen wir Ja und meinen das Gegenteil. In diesem Seminar auf der Fraueninsel trainieren wir Möglichkeiten des annehmbaren Nein-Sagens und charmanten Sich-Abgrenzens. Wir stärken uns mit klugen Impulsen, humorvollen Erkenntnissen und einem Rollenspiel. Wir erleben, dass ein NEIN zum Anderen ein JA zu uns selbst ist. Auf Wunsch gemeinsames Mittagessen im Klosterwirt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.07.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee, Rauminfo an der Klosterpforte

[zur Kursdetail-Seite](#)