

262-0424 Me Time - Das erfrischende Selbstfürsorge-Training auf der Fraueninsel

Beginn Samstag, 24.10.2026, 09:30 - 16:30 Uhr

Kursgebühr 75,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Susanne Maria Schumacher

Kursort , ,

Heute nehme ich mir Zeit für mich! In lockerer Atmosphäre üben wir ein liebevolles JA zu uns selbst, schaffen Spielräume und Auszeiten.

Inhalt:

- Werte und Selbstwert
- das Sandwich-Modell
- Auszeit im Alltag
- positive Psychologie
- Grenzen charmant verteidigen
- ein kleines Rollenspiel
- den inneren Kritiker zähmen
- meine Kraftquellen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee, Rauminfo an der Klosterpforte

[zur Kursdetail-Seite](#)