

J0423 7 Tipps für mehr Zeit für mich Das erfrischende Selbstfürsorge-Training auf der Fraueninsel

Beginn	Samstag, 22.11.2025, 09:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Susanne Maria Schumacher
Kursort	, ,

Heute nehme ich mir Zeit für mich! Und welcher Ort könnte besser geeignet sein als die wundervolle Fraueninsel, auf der wir uns inspiriert und geborgen fühlen, uns stärken, die Seele baumeln lassen, kurz: Me-Time genießen. Sich selbst wie eine Kostbarkeit behandeln macht stark. In lockerer Atmosphäre üben wir ein herzliches JA zu uns selbst, schaffen Spielräume und kreieren Auszeiten. Was haben wir das letzte Mal „zum ersten Mal“ gemacht? Was könnte Spaß machen? Dazu gehört: Gesunde Grenzen setzen, sich selbst stärken, charmant „Nein“ sagen, Stolpersteine aus dem Weg räumen und dem inneren Kritiker = Perfektionismus widerstehen. Freuen Sie sich auf spielerische Methoden, es darf auch mal gelacht werden. Der Kurs ist besonders geeignet für die Schüchternen unter uns, bitte Schreibzeug mitbringen. Auf Wunsch gemeinsames Mittagessen im Klosterwirt. Rauminfo an der Klosterpforte.

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung nur bis Dienstag vor Seminarbeginn möglich ist.

Danach fällt die volle Kursgebühr an.

Kursinhalte

- 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
22.11.2025	09:30 - 16:30 Uhr	Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee, Rauminfo an der Klosterpforte

[zur Kursdetail-Seite](#)