

Zurück zum Inneren Frieden

Praxis-Kurs für mehr psychische Flexibilität - Teil 1

Mi 12.10.2022, 18.00 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
Mitterleinbach 16 A
94065 Waldkirchen

Wie soll das Mensch-Sein gelingen zwischen negativen Nachrichten, den täglichen Herausforderungen und vielleicht sogar Krankheit? Wie kann das innere Leiden aufhören? Wie kann ich aus Ängsten, Überforderung, Stress und emotionalem Druck aussteigen? Ein Praxiskurs und einfacher Leitfaden zum Einstieg in die Selbsthilfe und zur Entspannung für Geist und Seele. Nach den neuesten Forschungen der ACT - Akzeptanz- und Commitment-Therapie, die "Neue Welle" der Verhaltenstherapie.

Dauer ca 3 Stunden.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Claudia Maria Wilhelm

Kosten:

25 € inkl. Getränke