

Selbstfreundschaft

INNEHALTEN • WAHRNEHMEN • ÜBEN • INTEGRIEREN

Ein Impuls für mehr Selbstfreundlichkeit im Alltag



Wann haben Sie sich zuletzt selbst so behandelt wie einen guten Freund oder eine gute Freundin?

In helfenden Berufen geben wir täglich viel – Zuhören, Mittragen, Da-sein für andere. Und verlieren dabei leicht den Blick auf uns selbst.

Selbstfreundschaft bedeutet, sich mit derselben Wärme und Geduld zu begegnen, die wir einem guten Freund oder einer guten Freundin entgegenbringen – besonders dann, wenn etwas nicht gelingt oder wir an unsere Grenzen stoßen.

Dieser Kurs lädt Sie ein, innezuhalten, die eigene Wahrnehmung zu stärken und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst zu entwickeln.



Kein Kurs mit fertigem Ergebnis

Die fünf Wochen geben Impulse und Anregungen, um sich selbst bewusster wahrzunehmen und neue Erfahrungen zu machen.

Selbstfreundschaft darf weiter wachsen – im eigenen Tempo und im eigenen Alltag.

Der Kurs möchte einen Raum schaffen:



zum Innehalten.



zum Nachdenken.



und vielleicht für einen neuen Blick auf sich selbst.

Der Weg durch fünf Wochen



Was Sie mitnehmen

- Erfahrungsorientierte Einführung in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
- Persönlicher Zugang zu Selbstfreundschaft und Selbstfürsorge
- Hintergrundwissen zu Grundlagen und Ursprüngen in der Antike
- Raum für Reflexion und Austausch
- Einfache Übungen für den persönlichen und beruflichen Alltag
- Impulse für die Fortsetzung der eigenen Praxis



Ablauf

5 Termine · wöchentlich
jeweils ca. 2,5–3 Stunden · vor Ort

Fachliche Impulse, angeleitete Übungen und persönliche Reflexion wechseln sich ab.

Zwischen den Treffen unterstützen kleine Übungen und Videoimpulse den Transfer in den Alltag.

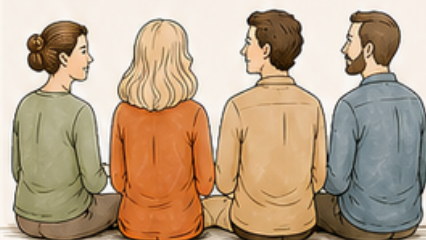


Keine Vorkenntnisse erforderlich. Offenheit genügt.



Für wen?

Für Mitarbeitende und Teams in sozialen Einrichtungen, insbesondere in Betreuung, Pflege, Sozialarbeit, Beratung und anderen anspruchsvollen Tätigkeitsfeldern.



Kontakt / Anfrage



Daniela Britzelmayr



www.raum-und-zeit.ch



info@raum-und-zeit.ch



076 387 33 13