

Kurs für Alleinerziehende



ENDLICH NÜTZT DER STRESS ETWAS



Kursdaten:

12. Februar bis 13. Mai 2020, ausser Frühlingsferien AR

Jeweils mittwochs 9.00-11.00 Uhr

Teilnahme online oder vor Ort, Kinderbetreuung möglich

Pfarreizentrum Bendlehn, Bruggmoos 29, 9042 Speicher

**SeelsorgeEinheit
Gäbris**



**The Work
Netzwerk
Schweiz**

Vom Stress können wir dich nicht befreien.

Wir können dir zeigen, wie du mit dem Stress
umgehen kannst, dass er dir nützlich ist.

Im Kurs arbeiten wir mit The Work of ByronKatie® und wenden sie
in unserem Alltag.

eigenen Stärken vertrauen
neue Perspektiven auf Probleme gewinnen
Lebensfreude zurückerlangen
inneren Frieden finden
annehmen was die Gegenwart bereit hält
den Gedankenkreisel verlassen



Informationen und Anmeldung

www.pauluspfarrei.ch

sekretariat@pauluspfarrei.ch