Kurs für Alleinerziehende

ENDLICH NÜTZT DER STRESS ETWAS

Kursdaten:
26. August bis 2. Dezember 2021, ausser Herbstfe[illegible]
Jeweils Donnerstags 9.00-10.30 Uhr

Teilnahme online oder vor Ort, Kinderbetreuung möglich
Kath. Pfarreizentrum, Stofelweid 1b, Teufen

Kurskosten: 40 Franken

SeelsorgeEinheit Gäbris
Pfarrei Teufen Bühler Stein Nord

KulturLegi CARITAS

Lehrcoach vtw

The Work Netzwerk Schweiz

"Ich empfehle diesen Kurs jedem, der die Autobahnen seiner Gedanken und Interpretationen verlassen, sich auf neue Sichtweisen einlassen und sich selber besser kennenlernen möchte, um dadurch auch mehr Handlungsspielraum in den Reaktionen auf die Herausforderungen im Leben zu bekommen" Eine Teilnehmerin

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 der mentalen Technik von The Work of ByronKatie ® und sprechen über Themen aus dem Alltag von Alleinerziehenden. Die Teilnehmenden lernen eine mentale Technik kennen, die ihnen über den Kurs hinaus im Alltag Kraft und Energie gibt.

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.kath-teufen.ch
Tammy Ketura tammy@keturaconsulting.com