

Frauenbüro Stadt Bensheim

HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH

Wege aus der Perfektionsspirale



Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich stärken wollen, indem sie ihre eigenen inneren Ressourcen/Kraftquellen (wieder-)entdecken.

Die EIGENE Anerkennung und Fürsorge für sich selbst bietet die Grundlage, weniger die Anerkennung im Außen (durch Funktionieren, Leistung und Dauerverfügbarkeit) zu suchen.

Nutzen Sie dieses Seminar als Impuls, um sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen.

Inhalte:

- Wo stehe ich auf meiner eigenen Hitliste?
- Habe ich mich ein Stück weit aus den Augen verloren, und wie finde ich in meinen eigenen Lebensmittelpunkt zurück?
- Welche Stimmen treiben mich an, nützliche Helfer, strenge Antreiber oder Saboteure?
- Achtsamen Umgang mit sich selbst als Lebensfundament begreifen, üben und anwenden.

Referentin:

Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Frauenbüro der Stadt Bensheim

Datum:

Dienstag, 8. September 2026, 19 bis 21 Uhr

Ort:

Räumlichkeiten des Frauenbüros, Hauptstraße 53, 64625 Bensheim

Teilnahmebeitrag:

15 €

Anmeldeschluss und Anmeldung:

25. August 2026, Tel.: 0611 15786-0 oder per Mail frauen@buero-f.de