

Selbstfürsorge





EFL-Beratung
Ehe | Familie | Leben

An Ihrer Seite. In Ihrer Nähe.

Selbstfürsorge

Kopf hoch in turbulenten Zeiten

→ Selbstfürsorge erlernen

Sie möchten positiven Einfluss auf Ihre Emotionen nehmen und sich selbst stärken? Sie möchten Ihre innere Stabilität fördern?

→ Körperübungen und Malen

Das Seminar legt den Schwerpunkt auf praktische Umsetzung. Erlernen Sie leichte und alltagstaugliche Körperübungen und gestalten Sie malerisch eine kleine Leinwand – Schritt für Schritt begleitet.

→ Ohne Vorkenntnisse einfach mitmachen

Das Angebot richtet sich an alle Personen ab dem 18. Lebensjahr. Vorkenntnisse sind weder für die Übungen noch für das Malen nötig.



Weitere Informationen zu diesem Angebot
der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Wolfsburg:
[www.efl-bistum-hildesheim.de/selbstfuer sorge](http://www.efl-bistum-hildesheim.de/selbstfuer Sorge)

Informationen zum Datenschutz finden Sie
auf unserer Webseite.