

RESILIENZKURS

ABENDKURSE 12.02. - 27.05.2020

Christiane Petersen + Prisca Freitag
Bleickenallee 6 | 22763 Hamburg
resilienz@peter-und-frei.de
www.peter-und-frei.de

Datum: ab 12. Februar 2020, jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat

- Seminarzeiten:**
- ☐ 12.02. Resilienz und Stress: Über das Immunsystem der Seele und seine Angreifer
 - ☐ 26.02. Rollenklärung und Standortbestimmung: Wer bin ich? Und wenn ja, wie viele?
 - ☐ 11.03. Energiehaushalt: Wie kann ich meinen Energiehaushalt nachhaltig stärken?
 - ☐ 25.03. Gefühle und Bedürfnisse: Die innere Richtschnur für mehr Zufriedenheit.
 - ☐ 08.04. Netzwerkorientierung: Bindung als größte Ressource
 - ☐ 22.04. Glaubenssätze: Was wir glauben, muss nicht wahr sein.
Negative Glaubenssätze erkennen und verändern.
 - ☐ 13.05. Ressourcen und Ziele: In kleinen Schritten das Leben gestalten.
 - ☐ 27.05. Grenzen und Freiraum: Achtsamkeit im Umgang mit unseren Grenzen
-
- ☐ Alle Termine

Ort: Der raum, Bahrenfelder Straße 59, 22765 Hamburg, www.raum-ottensen.de
Der raum liegt im Hinterhof, zu erreichen über den Parkplatz neben KONUS an der Eulenstraße.

- Gebühr:**
- ☐ _____ Termine à 19,00 EUR (Privatzahler)
 - ☐ 115,00 EUR + MwSt. (8 Termine)

Bitte überweisen bis zur Kursteilnahme auf das Konto von Prisca Freitag, IBAN: DE47760300800230013537.
Auch Barzahlung vor Ort ist möglich.

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon/ Mobil: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Hiermit melde ich mich zu dem oben stehenden Kurstermin / den oben stehenden Kursterminen verbindlich an.

Unterschrift _____ **Datum:** _____

Diese ist Anmeldung ist verbindlich. Einzelne Termine können bis zu 7 Tage vor Kursbeginn abgesagt werden.
Bei kurzfristigeren Absagen oder Nicht-Erscheinen wird die Kursgebühr zu 100% erhoben.