



Mehr Lebensqualität durch Selbstfürsorge

In dem Vortrag am 24.8.2017 von 10 bis 12 Uhr im Mehrgenerationenhaus Burgdorf, Marktstraße 19-20 soll das Thema Selbstfürsorge im Mittelpunkt stehen. Im Sinne eines erfüllten Lebens ist es notwendig, gut für sich selbst zu sorgen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Denn so geraten Menschen, die sich selbst wertschätzen weniger in Abhängigkeiten und erfahren mehr Zufriedenheit in ihren beruflichen und privaten Beziehungen. Allerdings ist es möglich, dass Menschen, die lange Zeit nur für andere sorgen, sich ihrer eigenen Bedürfnisse nicht mehr bewusst sind oder diese hintenanstellen. Hier gilt es wieder eine gesunde Selbstwertschätzung zu entwickeln. Dies kann ein Lernprozess sein und bedarf manchmal etwas Übung. Der Vortrag gibt Einblick in die Thematik, macht Mut, gibt Tipps für Veränderungen und lässt Raum zum Austausch. Referentin ist Christine Schröpfer, Schule der Freude, Natur- und Pferdebegleitetes Coaching