

Workshop Worte wachküssen dir zuliebe



Selbstfürsorglich ins neue Jahr starten

An was denkst du, wenn du das Wort „Selbstfürsorge“ hörst? An einen gemütlichen Abend mit einem guten Buch oder an eine wunderbare Ganzkörperbehandlung mit allem drum und dran oder vielleicht an ein Wellnesswochenende mit einem Lieblingsmenschen oder an eine schöne Tasse Tee? Dies alles ist wunderbar und tut dir bestimmt gut. Doch Selbstfürsorge ist noch sehr viel mehr. Möchtest du dich aktiv um dich selbst kümmern und zwar weit über den geläufigen Sprachgebrauch hinaus? Möchtest du deiner Selbstfürsorge Wurzeln geben und Flügel verleihen? Möchtest du Selbstfürsorge ins neue Jahr einladen?

Schenke dir Raum und Zeit für ein achtsames Selbstmanagement inspiriert vom Zürcher Ressourcen Modell. Dieses unterstützt dich, eine selbstfürsorgliche Haltung zu entwickeln und in deinen Alltag zu integrieren.

Verabschiede dich also vom Trubel des Alltags und tauche ein in die kreative Welt von tanzenden Buchstaben, bewegenden Worten und achtsamen Sätzen. Deine poetischen, fröhlichen, nachdenklichen und persönlichen Worte dürfen auf dem Papier deines selbstgestalteten Heftes ihren Platz finden.

Gönne dir eine kreative Auszeit, in der du dir selber begegnest und deine kreative Kraftquelle entdeckst. Ganz unter dem Motto: Wellness für die Seele – Fitness für die Sinne. Schönguet gäu!

Wo

SCHÖNGUET Ideenwerkstatt, Bernstrasse 91b, 3322 Urtenen-Schönbühl

Wann

Donnerstag, 22. August 2024, 18 – 22 Uhr

Kosten Workshop

inkl. Prosecco, Material und Abendessen von der Schönguet-Chuchifée

Fr. 160.—

Anmeldung

https://www.schoenguet.net/service-page/worte-wachk%C3%BCssen-dir-zuliebe-do-9-1-25?referral=service_list_widget



Karin Bütikofer, Bernfeldweg 8, 3303 Jegenstorf

www.lespace.ch, karin.buetikofer@bluewin.ch

Instagram: [lespace_atelier](https://www.instagram.com/lespace_atelier)