

Selbstfürsorge – sich selbst wohlwollend und wertschätzend begegnen



Selbstfürsorge ist die Haltung, sich selbst gut zu behandeln - und das im täglichen Alltag:
Sich selbst Gutes zu tun ohne Rechtfertigung und ohne Leistungsdruck, weil .. ja, weil ich weiß, dass
dieses Gut-Für-Mich-Sorgen,
positive Auswirkungen auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden haben wird.

Der Vortrag bietet Anregungen um

- Eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu achten.
- Glaubenssätze und Bewertungen zu reflektieren.
- Energietankstellen zu entdecken und Energieräubern entgegenzuwirken.

Termin:

Dienstag, 25. Mai 2021 von 18.00 bis 19.30 Uhr
(Anmeldeschluss: 17. Mai 2021)

Online-Angebot via Zoom. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie vom Frauengesundheitszentrum Kärnten zeitnah den Link für den Beitritt!

Beitrag: 4,00 EUR

Bitte bis 17. Mai 2021 auf das Konto bei der BAWAG PSK, IBAN: AT19 1400 0982 1073 2870, einzahlen.

Referentin: Mag.^a Martina Kump, Klinische und Gesundheitspsychologin;
Arbeitsschwerpunkt u. a. frauen*spezifische Beratung

Anmeldung unter:

04242 – 53 0 55 oder
fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

Eingeladen sind Frauen jeder Altersgruppe!