



Leitung

Dipl.-Psych. Bärbel Westerhof und
Kerstin Zangl-Mittelmeier

Ort

Zentrum für Bindungsenergetik Ulm
Ulmergasse 21 · 89073 Ulm

Termin

jeweils Sonntag von 09.30–16.30 Uhr

Kosten

95,- € pro Workshop
Die Workshops können einzeln oder gesamt
gebucht werden.

Anmeldung und Information

Bärbel Westerhof · Telefon 0421 2446393
kontakt@bindungsenergetik.de

Kerstin Zangl-Mittelmeier · Telefon 07307 923036
kerstin-zangl@t-online.de

www.bindungsenergetik.de

■ Workshopreihe 2020 mit Bindungsenergetik in Ulm

Das eigene Wohlbefinden stärken
Bindung erleben und **Gesundheit** erfahren

- **Gesundes Selbstvertrauen – wie kriegt man das hin?**
- **Ich bin zufrieden mit mir und der Welt**
- **Dazu habe ich Lust! Motivation erleben**



In unserer kleinen Workshopreihe

möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, die bindungsenergetische Therapie kennenzulernen. An den drei Tagesworkshops wird es um verschiedene Themen gehen, die im Zusammenhang mit Gesundheit und stabilem Wohlbefinden eine Rolle spielen.

Stabiles Selbstvertrauen, die eigene Zufriedenheit und die Lust aktiv zu sein stehen thematisch im Mittelpunkt. Ziel der Workshops ist die Stärkung des Wohlbefindens der TeilnehmerInnen. Die persönliche Erfahrung wird dabei im Zentrum stehen.

Sonntag, 16.02.2020

Gesundes Selbstvertrauen – wie kriegt man das hin?

Nur allzu oft gibt es Situationen, in denen uns das gesunde Selbstvertrauen fehlt. Unsicherheiten, Zweifel und Ängste stören dann die eigene Selbstsicherheit. An diesem Wochenende wird es darum gehen, das eigene Selbstvertrauen zu unterstützen und zu stärken.

Sonntag, 30.08.2020

Ich bin zufrieden mit mir und der Welt

Die Zufriedenheit ist ein wichtiges Element, wenn es um das eigene Wohlbefinden geht. Fehlt sie, bleiben wir getrieben und rastlos. Die Suche nach Zufriedenheit geht weiter. Nicht selten sind wir dabei auf falschen Pfaden unterwegs und erschöpfen schließlich. An diesem Workshop wollen wir mehr über die eigene Zufriedenheit der TeilnehmerInnen erfahren. Das wohltuende und regenerative Erleben von gesunder Zufriedenheit steht dabei im Vordergrund.

Sonntag, 20.09.2020

Dazu habe ich Lust! Motivation erleben!

Wenn wir motiviert sind, ist das Leben leicht. Wir haben Lust auf die Dinge unsers Lebens, egal ob es um Arbeit oder Privates geht. Freude oder Schwung können dann den Alltag begleiten. An diesem Wochenende wird es darum gehen, etwas über die eigene Motivation zu erfahren und mit ihr in Verbindung zu kommen.