

Tagesseminar in Köln im Maternushaus am 16.09.2023

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 07.08.2023

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstrainerin

„Seelisches und körperliches Wohlbefinden durch Selbstfürsorge!“

Selbstfürsorge ist wichtig. Denn wer gut für sich selbst sorgt, kennt und achtet die eigenen Bedürfnisse und steigert so sein seelisches und körperliches Wohlbefinden, nicht zuletzt auch das eigene Selbstbewusstsein. Denn er bekommt das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben. Klingt egoistisch, ist es aber nicht, denn nur ein glücklicher Mensch kann andere Menschen glücklich machen.

Selbstfürsorge bedeutet sich Zeit für Dinge zunehmen, die dem Einzelnen dabei helfen, gut zu leben und die seelische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern. Manchmal ist es schwierig, die eigenen, individuellen Bedürfnisse herauszufinden. Doch gibt es körperliche und soziale Bedürfnisse, die jeder Mensch in sich trägt, sie können erste Schritte zur Selbstfürsorge, Selbstliebe sein:

- Essen und Trinken
- Guter und ausreichender Schlaf
- Bewegung und Ruhe
- Soziale Kontakte und Freundschaften

Individuelle Bedürfnisse sind schwieriger zu erkennen und zu benennen. Es kann ein Hobby sein, die beste Freundin; die persönliche Zeit am Tag, die wir brauchen zum Lesen oder Musikhören oder in Ruhe den eigenen Gedanken nachzuhängen. Für diese Bedürfnisse sollte unbedingt Zeit eingeplant werden, sie sind genauso wichtig wie alle anderen Termine. Auch Abgrenzung und Nein-Sagen gehört zu einer guten Selbstfürsorge.

In diesem Seminar wollen wir schauen, welche Erfahrungen gibt es schon und welche praktischen Tipps und Methoden können hilfreich sein, neue Dinge zu entdecken, die unser Wohlbefinden stärken.