

# **Kurstage für Kurs 261301016 (Grenzen erkennen und respektieren - vor allen Dingen meine eigenen)**

In diesem Workshop lade ich Sie herzlich ein, gemeinsam Wege zu entdecken, wie Sie ihre Grenzen erkennen und respektieren lernen. Eine freundliche Haltung gegenüber uns selbst ist Voraussetzung für ein leichter auszusprechendes „Nein“ gegenüber jemand anders. Sie lernen, Automatismen zu erkennen, neue Perspektiven einzunehmen und mehr Klarheit zu gewinnen. Dabei geht es auch darum, seine Bedürfnisse zu respektieren, sich selbst besser zu verstehen und dadurch eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen.

Der Workshop bietet praktische Übungen der Meditation sowie Austausch und Raum für Reflexion. Ziel ist es, dass Sie mit einem neuen Blick auf Grenzsetzung nach Hause gehen, um mehr Leichtigkeit in Ihr Leben fließen zu lassen. Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Achtsamkeit haben oder neu in diesem Bereich sind – dieser Kurs ist für alle, die gerne ihre Grenzen von Herzen mitteilen wollen.

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2026	10:00 - 17:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 301 Seminarraum