



Wer bin ich, wenn ich niemand sein muss?

Von der Kunst,
auf mich selbst zu achten

Samstag, 13.11.2021 | 9:30 – 16:00 Uhr

SCHLOSS
SPINDLHOF
Bildungshaus der Diözese Regensburg



BILDUNG. ORIENTIERUNG. BEGEGNUNG.

Wer bin ich, wenn ich niemand sein muss?

Referentin:

Michaela Blattnig
(Resilienztrainerin, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Trainerin (FH), stellv. Hausleiterin
Bildungshaus Schloss Spindlhof)



Was hat mich zu dem Menschen gemacht,
der ich gerade bin? Welche Erwartungen erfülle ich Tag für Tag nahezu
automatisch und welche Rollen nehmen ich ein?

Was bleibt übrig, wenn keine Erwartungen anderer zu erfüllen sind?
Beeinflussen mich dann meine inneren Antreiber und es fällt mir
schwer, mir selbst Ruhe zu gönnen?

Nach der eingehenden Klärung dieser Fragen geht es an diesem Tag
darum, immer wieder bewusst die Verantwortung für die eigenen Ge-
danken, Gefühle und Gewohnheiten zu übernehmen. Mit praktischen
Tipps, kleinen Tricks und einigen Übungsaufgaben werden Sie eine
Idee entwickeln, was Sie nach und nach im Alltag ändern möchten. So
werden Sie Schritt für Schritt mehr Lebensfreude entwickeln und sich
selbst ein wohlwollender Freund, eine wohlwollende Freundin sein.

Kosten: 22,- € Kursgebühr,
zzgl. 25,- € (Vollverpflegung)

Anmeldeschluss: 29.10.2021

Anmeldung/
Veranstaltungsort: Bildungshaus Schloss Spindlhof,
Spindlhofstraße 23,
93128 Regenstein

Tel. 09402/ 93 54-0,
Fax: 09402/ 93 54-11,
info@spindlhof.de
www.schloss-spindlhof.de

