

# Ohne Wenn und Aber

Ein zweitägiger Workshop für mehr Selbstfürsorge  
und Selbstmitgefühl

Rechtzeitig  
buchen und  
**Frühbucherpreis**  
sichern!



## Workshop

# Durch Bestimmtheit und Freundlichkeit die innere Zufriedenheit stärken

---

Aufmerksam, freundlich und bestimmt mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen umzugehen, sind Qualitäten, die das Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit stärken.

Unser Zeitgeist, in dem «mehr» mehr ist, ewige Jugend angestrebt wird und die Tage 36 Stunden haben sollten, konfrontiert uns jedoch in immer höherem Tempo mit Anforderungen, wie wir sein, was wir tun und was wir leisten sollten. Unsere Aufmerksamkeit ist vorwiegend auf das Bewältigen von äusseren und inneren Ansprüchen gerichtet. Das eigene Wohlergehen droht in dieser Flut von Ansprüchen unterzugehen. Dabei kommen unsere eigenen Bedürfnisse zu kurz: Unlust, Erschöpfung bis hin zu Burnout sind mögliche Auswirkungen.

Für unsere Gesundheit und unser seelisches Wohlbefinden ist es nicht nur von grosser Bedeutung, Zeit für Erholung und Wohlbefinden zu finden, sondern auch aktiv für sich selbst einzustehen. Wenn wir lernen, anspruchsvollen Situationen und Herausforderungen mit Achtsamkeit, Freundlichkeit und Entschlossenheit zu begegnen, können wir eine ausgewogene Balance zwischen Tun und Sein, zwischen Beruf und Freizeit sowie zwischen Geben und Nehmen erreichen. Dieser Workshop bietet den Teilnehmenden einfache, aber wirkungsvolle Übungen und praktische Werkzeuge an, um ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge im Alltag weiter zu entwickeln und sie bewusst einzusetzen.

## Infos zum Workshop

---

### Dauer

2 Tage

---

### Daten

18.-19.01.2025

---

### Leitung

Silvia Pfeifer | Zertifizierte MSC-Lehrerin,  
Körperpsychotherapeutin IBP

---

### Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 24

---

### Kosten pro Person

CHF 600.-

**Frühbucherpreis:** CHF 540.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

---

### Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

---

### Stimmen zum Angebot

«Das Seminar hat mich bei meinen Themen tief berührt und es beginnt freudig in mir zu arbeiten, dass wohlwollend auf mich selbst zu schauen, eine wundervolle Unterstützung für alle Höhen und Tiefen im Leben ist. Danke.»  
(m, 49 Vertriebsleiter)