

Ohne Wenn und Aber

Selbstfürsorge im Alltag



Persönlichkeitsentwicklung

Kursbeschreibung

Wie geht Selbstfürsorge im Alltag und warum ist sie so entscheidend für dein Wohlbefinden und dein persönliches Wachstum? Unser Zeitgeist konfrontiert dich in immer höherem Tempo mit Anforderungen, wie du sein, was du tun und was du leisten solltest. Deine eigenen Bedürfnisse und dein Wohlergehen drohen in dieser Flut von Ansprüchen unterzugehen. Verstimmung, Unlust, Erschöpfung bis hin zu Burnout sind mögliche Auswirkungen.

Der Workshop unterstützt dich mit einfachen, wirksamen Übungen und praktischen Werkzeugen dabei, deine Fähigkeit zur Selbstfürsorge mehr und mehr zu entwickeln und sie im Alltag sinnvoll für dich einzusetzen. Selbstfürsorge kann so zu einer Quelle von Verbundenheit und Präsenz werden und zu einem befreienden Gefühl von Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten beitragen.

Überblick

Datum

10.-11.01.2026

Kursleitung

Silvia Pfeifer

Kursort

IBP Institut
Mühlestrasse 10
8400 Winterthur ZH

Kosten

CHF 600.- / CHF 540.-*

Anzahl Teilnehmende

min. 12, max. 24

Zielgruppe

Alle, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren

*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.

Rabatte sind nicht kumulierbar.