

Mein Raum – Dein Raum

Grenzen setzen und den Selbstwert stärken



Persönlichkeitsentwicklung

Kursbeschreibung

Fragst du dich, wie du dich in deinem privaten oder beruflichen Alltag besser abgrenzen kannst? In diesem Workshop lernst du, gesunde Grenzen zu setzen – klar, aber flexibel. Gleichzeitig stärkst du deine Fähigkeiten, dich dem bewusst zu öffnen, was du nehmen möchtest. Ein starker Selbstwert, gute Beziehungen und ein bewusster Umgang mit dir und anderen ist das Ziel. Du erlernst praktische Techniken, um dein Selbstgefühl auf mentaler, körperlicher und emotionaler Ebene zu stärken.

Der Workshop ist ideal für dich, wenn du bewusster mit dir und deinen Mitmenschen umgehen möchtest. Die Methoden sind einfach, wirkungsvoll und leicht in den Alltag integrierbar.

Überblick

Datum

25.-27.09.2026
24.-26.09.2027

Kursleitung

Corinna Möck-Klimek

Kursort

IBP Institut, 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.