



Wochenendworkshop I

# Der Selbstfürsorge *wohlwollende Schritte*

Heide Mäder & Franziska Krentzien

21.02 bis 23.02.2025

*im Rhein-Main-Gebiet*

Wie leicht überhörst du dich im Alltag?

Wie häufig nimmst du dir vor, besser für dich und deine Kräfte zu sorgen?

Wie sehr machst du dir Vorwürfe, nicht genug für dich zu sorgen?

## *Nur du kannst deine Selbstfürsorge für dich finden*

Mit einer individuellen Analyse deiner Selbstfürsorge, helfen wir dir ein klares Ziel herauszuarbeiten, und in deinen Umsetzungsprozess zu starten. Durch verschiedene Übungen, auf allen Ebenen des Seins, kannst du dich selbst erfahren und dein ganz individuelles Selbstfürsorgeprogramm zusammenstellen.

Wir bieten dir Raum, Zeit und Unterstützung, um dich voll und ganz auf dich einzulassen und die Kraft der Gruppe hilft dir dabei, deinen eigenen Weg zu gehen.

Der Checkin ist am Freitag Mittag. Wir haben dann gemeinsam, den Freitag Abend, den kompletten Samstag und den halben Sonntag, nach dem Mittagessen endet unser Workshop. Es werden bis zu 20 Leute in unserer Gruppe sein.

Wir freuen uns auf dich.



Franziska Krentzein & Heide Mäder

### **Information & Anmeldung über Heide Mäder**

[www.heidemaeder.de/termine.html](http://www.heidemaeder.de/termine.html)

[heide-maeder@online.de](mailto:heide-maeder@online.de)

tel. 0611.50 77 31

Rathausstraße 45a

65203 Wiesbaden - Biebrich