



„Werde zum Genießer“

Seminar zum Thema
Selbstfürsorge

26. - 27. Mai 2023
Tagungshaus
Kloster Scheyern

KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e. V.

„Werde zum Genießer“ Seminar zum Thema Selbstfürsorge

Wir können die Natur, die Ruhe, gutes Essen und Trinken, Zeit für uns und unsere Liebsten und vieles mehr genießen. Doch zu Genießen ist nicht so einfach wie es klingt, denn dafür braucht es auch das Wissen und die Selbsteinsicht, was einem selbst gut tut.

Die Referentin hilft den Teilnehmer:innen des Seminars herauszufinden, wie sie wertschätzend mit sich selbst umgehen und die alltäglichen Quellen des Wohlbefindens für sich entdecken können. Denn nur wer auch die schönen Momente des Lebens genießen kann und damit seinen Geist von den Problemen des Alltags befreit, kann ein gesundes und glückliches Leben führen.

Dem Seminar vorausgehend ist eine Brauereiführung im Kloster Scheyern. Am Freitagabend besteht zudem die Möglichkeit ein Bier (auch alkoholfrei) in geselliger Runde zu „genießen“.

- Leitung:** Silke Göltenbott, KAB-Bildungsreferentin
- Referentin:** Monika Eberhardt, Präventions- und Gesundheitspsychologin B.A., Krankenschwester
- Anmeldung:** KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e. V.
Tel. 0821 3166-3515
anmeldung@kab-augsburg.org
bildungswerk.kab-augsburg.org
- Teilnahmebeitrag:** 145,- Euro; KAB-Mitglied 115,- Euro
- Anmeldeschluss:** 10.05.2023
- Veranstaltungsort:** Tagungshaus Kloster Scheyern
Schyrenplatz 1
85298 Scheyern
- An-/Abreise:** Fr., 26.05.23 um 15:00 Uhr,
Sa., 27.05.23 gegen 17:00 Uhr

Es gelten die AGB des Bildungswerks.

Bild: pics Kartub auf Pixabay