

Kreativ-Workshop

Abendkurs

Welche Auswirkung hat Dankbarkeit auf unsere Gesundheit?

In diesem Kreativ-Workshop stelle ich einige Studien bzgl. Dankbarkeitstraining vor.

Die Ergebnisse der Studien sprechen für sich: Das regelmäßige Führen eines Dankbarkeitstagebuchs stärkt unser Herz, das Immunsystem und bietet darüber hinaus weitreichend positive Effekte auf unser Körper-Seele-Geist-System.

Ein paar alltagstaugliche Dankbarkeitsübungen ergänzen den theoretischen Teil.

Abgerundet wird der Abend durch das Herstellen eines kleinen Dankbarkeitstagebuchs, in dem wir schon die ersten Einträge vornehmen.

Es wird ein lebendiger, kreativer, kommunikativer Abend für Menschen, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind und dadurch, nicht zuletzt, auch ihre Gesundheit stärken wollen.



- Mitzubringen sind:** Bleistift, Lineal, Klebestift
- Termin:** Donnerstag, 15. November 2018
- Uhrzeit:** 19.30 Uhr - ca. 22.00 Uhr
- Ort:** Praxis: Gedanken-Kompass, Schwabacher Str. 38, 90768 Fürth
- Teilnehmer-Gebühr:** 35,-- Euro (bitte in bar mitbringen)/inkl. Skript

Telefonische Anmeldung erwünscht bis spätestens 11. November 2018
(Tel.-Nr. 0911 / 97902400)

Ich freu mich auf Euch!

"Die beste Investition ist die in Dich selbst"