

VORTRAG

Die Welt scheint
ver-rückt
und ich bleibe
trotzdem
in meiner Mitte!

TERMIN

01. Oktober 2020
Beginn 19:30 Uhr

ORT

Begegnungsstätte
Waldstadt
Glogauer Str. 10
76139 Karlsruhe
Waldstadt

EINTRITT

5 EUR / Vor Ort

ANMELDUNG

ist erforderlich
info@nhv-ka.de oder
0721 6053008

Seit Wochen werden wir permanent überflutet von angstzeugenden Informationen und neuartigen Vorschriften, die unser Weltbild scheinbar auf den Kopf stellen.

In diesen Zeiten ist es nicht leicht, bei sich zu bleiben und immer aus dem Herzen heraus zu handeln. Ein Teil von uns hat das Gefühl, nicht mehr frei entscheiden zu können, was richtig oder falsch ist. Ein anderer Teil ist verunsichert, wie man sich verhalten soll, um sich von Hysterie oder Ängsten nicht anstecken zu lassen.

In diesem interaktiven Vortrag dreht sich alles darum, wie wir in unserer Mitte bleiben. Erfahren Sie, welche leicht umsetzbaren Rituale dabei helfen, in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu sein und trotz herausfordernder Zeiten unsere Psyche gesund zu halten.

Erleben Sie, wie einfach es ist,
gut für sich zu sorgen.



Tina Wahren

Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention, Heilpraktiker für Psychotherapie und Werte- und Ressourcenmanager

www.tina-wahren.de