

Raus aus dem Hamsterrad – hin zur Balance und Selbstbestimmung

Workshop für Frauen



Referentin: Monika Salomo-Rid

16. Sept. 2017 von 10.00 –17.00 Uhr

Kosten: 115,- € incl. Verpflegung

Ort: St. Josef - Schloss Hersberg 1
88090 Immenstaad/Bodensee

Anmeldung: Tel. +49(0)7545 / 935-0
www.hersberg.de



Monika Salomo-Rid

freiberufliche Diplom-
Psychologin, Coach und
Supervisorin (BDP),
eigene Praxis in Markdorf

www.salomo-rid.de



„Ich will nicht mehr ständig so ausgepowert sein und mich wieder freuen können.“

Die dauerhafte mehrfache Belastung für Frauen, den hohen Ansprüchen als Mutter, Berufstätige und Hausfrau gerecht werden zu wollen führt häufig zu einem Lebensgefühl, sich in einem Hamsterrad zu drehen ständig gehetzt und unter Druck den Alltag meistern zu müssen.

In diesem Workshop können Sie innehalten und ihre aktuelle persönliche Situation betrachten. Welche Wünsche haben Sie an sich selbst und Ihr Leben? Sie erhalten Anregungen, die eigenen Stressmuster zu erkennen und wie Sie diese bewusst und gezielt verändern können. Es ist eine Frage der Übung, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu spüren und zu respektieren, bevor der Körper mit Krankheit reagiert. Entdecken Sie Möglichkeiten der Selbst-Fürsorge und wie Sie Ihre Energie-Tankstellen im Alltag einrichten werden.

Ziel ist, Ihr Selbstbewusstsein als Frau zu stärken und die Lebensfreude wieder zu entdecken.