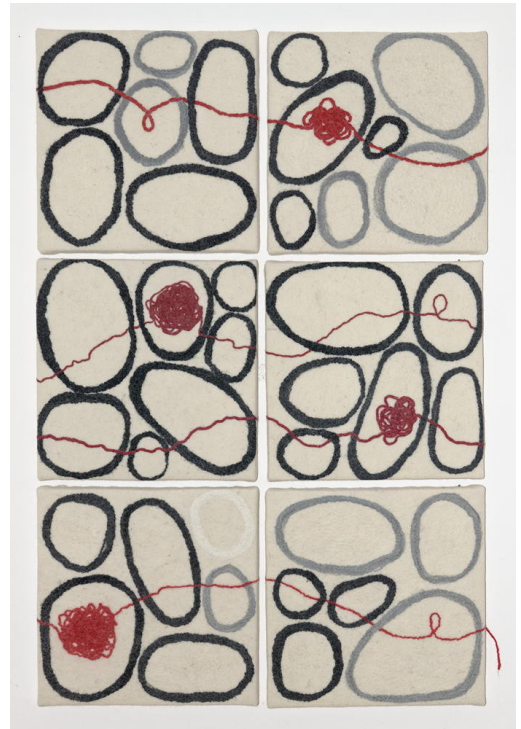


Stricken und Häkeln für die Seele

Die seelische Hausapotheke ...und was Handarbeit dazu beiträgt

Stricken und Häkeln erfreuen sich wieder neuer Popularität. Zunehmend werden auch die Vorteile der Handarbeit für Körper, Geist und Seele wahrgenommen. Positive Auswirkung auf Selbstwert, Stressabbau, Gehirntraining, Gedächtnis und Konzentration werden auch in Studien bestätigt.

Wie gut kümmern Sie sich um ihr Energiebudget? Was kostet Sie Kraft, wo tanken Sie auf? Fühlen Sie sich manchmal einsam, überfordert und depressiv? Wie gut gelingt es Ihnen, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten? Wie gut können Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und einfordern? Können Sie die Unberechenbarkeit des Lebens mit Gelassenheit aufnehmen oder versuchen Sie stets perfekt zu sein und alles richtig zu machen? Wie gut können Sie loslassen, damit Platz für Neues in Ihrem Leben entsteht? Fehlt Ihnen manchmal der Mut, einen anderen Weg einzuschlagen, Neues zu wagen?



Diesen Themen wollen wir Raum geben und Sie bei der Entwicklung von Lösungen unterstützen. Einmal im Monat füllen wir unsere seelische Hausapotheke auf. Neben der heilsamen Kraft der Maschen stellen wir auch eine Vielzahl anderer Methoden vor, gegen den Alltagsstress zu bestehen, miese Stimmung zu vertreiben, sich zu entspannen, Kraft zu tanken und im Hier und Jetzt präsent zu sein.

An jedem Termin werden wir den Fokus auf ein bestimmtes Thema legen:

- Zur Ruhe kommen, im Augenblick präsent sein, Stille
- Kraft tanken, mit Energie in den Alltag gehen
- Umgang mit Perfektionismus und Fehlern
- Loslassen, Delegieren und Abschiede
- Sich aus der Komfortzone wagen und neue Wege gehen, Visionen entwickeln
- Kraft aus der Gemeinschaft schöpfen

Leitung: Mag. Ulrike Schiesser, Evelyn Preis

Unsere aktuellen Termine: 16.10., 13.11., 11.12.2017, 15.1., 12.2., 12.3.2018 jeweils 18:30 - 21:00 Uhr

Geschlossene Gruppe. Termine sind nicht einzeln buchbar.

Anmeldung unter:

Email: stricken@schuesser.co.at

Tel: 0650/69 60 668 (Evelyn Preis)

Anmeldung bis 9.10.2017 (Achtung beschränkte Teilnehmerzahl)

Ort: Am Gestade 3/1, 1010 Wien

Kosten: € 290,-