



Dipl. Psychologin

**NICOLE MOSIMANN**

*transform your life*

## Self Care Jahres-Workshop 2021

©dpNM/2020

Sorgst Du richtig gut für Dich selbst? Kannst Du mühelos und ohne schlechtes Gewissen Deine Grenzen ziehen und nein sagen? Fühlst Du Dich bedingungslos wertvoll und schön? Liebst Du Dich einfach so, wie Du gerade bist? Kennst Du Deine wirklichen Bedürfnisse? Willst Du es ständig allen anderen rechtmachen, und übergehst Dich dabei schonungslos? Nimmst Du Dir Zeit für Dich?

Wenn wir nicht gut für uns sorgen, beantworten wir die meisten dieser Fragen negativ. Ohne Self Care geraten wir irgendwann in Stress, verlieren die Verbindung zu uns selbst, rennen im Hamsterrad durch den Tag, erschöpfen uns, werden krank, aggressiv oder verfallen in Depressionen.

Mit einer ausgewogenen Selbstfürsorge muss dies nicht sein. Wir können lernen, zu uns selbst eine freundschaftliche Beziehung aufzubauen, die uns ein authentisches, freies, fokussiertes, kraftvolles und damit sinnerfülltes Leben ermöglicht.

Der Self Care Jahres-Workshop unterstützt Dich dabei, genau dieses Ziel zu erreichen. Du wirst bewusst mit Dir in Kontakt treten, Dich selbst bewusst wahrnehmen, Deine Stolperfallen erkennen und ausräumen, Deine Gedankenloops durchbrechen und mit Sinnvollerem ersetzen, herausfinden, was Du wirklich brauchst, Dich von Altlasten befreien und Deinen Lebenssinn erkennen – und vieles mehr.

Der Workshop ist in 9 Module gegliedert, die die wesentlichsten Self Care Themen behandeln. Jedes Modul dauert 5 Stunden. Neben theoretischen Inputs zu den Themen wirst Du Gelegenheit haben, Dich intensiv mit den Inhalten zu befassen und Dir Erkenntnisse erarbeiten, die Dein Leben deutlich verbessern werden. Ich freue mich sehr, Dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen, den wir gemeinsam gehen werden. Die Inhalte der Module sind:

- Modul 1 Dein Körper – Dein bester Freund
- Modul 2 Deine Erholung fördern
- Modul 3 Deine Gefühle – Dein innerer Kompass
- Modul 4 Deine Gedanken befreien
- Modul 5 Du bist nicht allein – Dein inneres Kind
- Modul 6 Deine Selbstverbindung stärken
- Modul 7 Deine Beziehungen erlösen
- Modul 8 Deine Seele entfalten
- Modul 9 Deinen Lebensraum gestalten

Durchführung bereits ab 3 Personen, maximal 8 Personen.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

<b>Termine</b>	<b>Modul 1</b>	<b>16.01.2021</b>	<b>Modul 4</b>	<b>17.04.2021</b>	<b>Modul 7</b>	<b>10.07.2021</b>
	<b>Modul 2</b>	<b>13.02.2021</b>	<b>Modul 5</b>	<b>08.05.2021</b>	<b>Modul 8</b>	<b>14.08.2021</b>
	<b>Modul 3</b>	<b>27.03.2021</b>	<b>Modul 6</b>	<b>12.06.2021</b>	<b>Modul 9</b>	<b>25.09.2021</b>

**Zeit** 08:30 – 13:30 Uhr inkl. Pause

**Ort** 3176 Neuenegg oder 3175 Flamatt

**Preis** 1 Rate à CHF 3'240 / Bei 2 Raten je CHF 1'670 / Bei 3 Raten je CHF 1'160

**Inbegriffen** 9 Module, Notizheft, Handouts, Arbeitsblätter, Pausenverpflegungen, Wasser

**Anmeldung** mail@dp-nicole-mosimann.ch / +41 77 256 29 85