

Alphabet für erfülltes Leben



Bedürfnisse lieben, benennen, erfüllen

Möchtest Du rundherum „satt“ und glücklich sein?
Wünschst Du dir mehr Zufriedenheit und Lebendigkeit?
Willst du aus vollem Herzen Verbundenheit erleben?

Lerne die Bedürfnisplatte kennen
und gestalte DEIN Leben in Fülle und Wohlwollen!

Denn je besser Du mit Deinen Grundbedürfnissen vertraut bist,
je mehr Du sie klar benennen und Dir erfüllen kannst,
desto runder und „satter“ ist Dein Leben, desto wohlwollender bist Du zu Dir und
anderen, desto mehr Glück und Verbundenheit kannst Du leben ♥

Anhand vom Übungsmaterial „Alphabet für ein erfülltes Leben“ lernst Du:

- ★ Die menschlichen Grundbedürfnisse kennen, die uns alle miteinander verbinden - viele auch mit den Tieren und sogar Pflanzen
- ★ Wünsche, Werte und Strategien von Bedürfnissen unterscheiden
- ★ Alte Muster und wenig hilfreiche Strategien erkennen und verändern
- ★ Grundlagen für eine wohlwollende Kommunikation
- ★ Wertfreies, aktives Zuhören.
- ★ Authentisch JA und liebevoll NEIN sagen



5 teilige Übungsreihe:
jeweils Dienstag, 19-21 Uhr

28. März, 4./11./18./25. April 2023

WO: Salzburg, Josefia (Näheres bei Anmeldung)

Wertschätzungsbeitrag pro Abend: € 15-17,-

Anmeldung: Eva Kellner

0680-4035839, eva@lebenweben.at