



Selbsthilfe 1, praktisch und kompakt

15. – 16. März 2025

Der Alltag stellt uns oft vor **Herausforderungen**. Diese können sich körperlich, seelisch oder geistig zeigen, sowohl im **Privatleben als auch im Beruf**.

Sie lernen an diesem Wochenend-Kurs „**Selbsthilfe 1, praktisch und kompakt**“, wie Sie diesen **leichter** und **gelassener** begegnen können.

Sie lernen anwenderfreundliche Werkzeuge zur einfachen und effizienten Selbsthilfe im Alltag kennen und einfach anzuwenden.

Dazu gehören die Basis-Werkzeuge wie: **Annehmen vor Loslassen, Ausstieg aus Dramen aller Art, heilsames Mitgefühl, Botschaften erkennen und deuten.**

In diesem **Kleingruppenkurs** können Sie nach der Vermittlung der Theorie die neuen Erkenntnisse gleich **praktisch üben und anwenden**. Er ist für Menschen **mit und ohne Vorkenntnissen** ein Gewinn.

Was Sie dadurch gewinnen? Sie können sich und anderen in Akutfällen helfen. Ihr Leben wird leichter, sie werden unabhängiger und sparen Zeit **und** Geld.

Leitung und Organisation	Maria Schilter Lebensberatung, Sprachunterricht, Buchautorin
Wo	Schule für Weiterbildung, Bahnhofstrasse 26, 6460 Altdorf UR
Wann	Samstag, Sonntag, 15. und 16. März 2025 , 9.00 bis 17.30 Uhr
Sonstiges	Mindestens 6, maximum 8 Teilnehmende
Kosten	CHF 480.00 pro Person inklusive ausführlichen Kursunterlagen und Pausengetränken
Auskunft und Anmeldung	Maria Schilter 041 870 77 54 oder mail@schulefuerweiterbildung.ch