

Endlich Schluss mit Selbst-Mobbing

Freitag, 23. Januar 2026

Endlich Schluss mit Selbst-Mobbing!

Sind Sie mit sich oder mit dem Leben allgemein unzufrieden? Kritisieren Sie sich oft oder fühlen Sie sich von anderen Menschen, von Krankheiten oder gar vom Leben „gemobbt“? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Selbst-Mobbing kann sich unter anderem mit folgenden Symptomen zeigen:

- Erschöpfung, Burnout, Einsamkeit
- Unzufriedenheit, auffallende Aggressionen oder Depressionen
- Akute und chronische körperliche Symptome, Unfälle
- Süchte, Ticks und Zwänge
- Minderwert usw.

Gönnen Sie sich drei Stunden Zeit für sich, um aus dem zerstörerischen und energieraubenden (**Selbst-)Mobbing** in einen liebevollen Umgang mit sich selber zu gelangen – und dadurch zu **mehr Freude und Leichtigkeit** im Leben.

Auch für Menschen mit therapeutischen Vorkenntnissen oder zur Ergänzung von bisher angewandten Methoden **gewinnbringend**.

Leitung und Organisation	Maria Schilter Lebensberatung, Sprachunterricht
Wo	Schule für Weiterbildung, Bahnhofstrasse 26, 6460 Altdorf UR
Wann	Freitag, 23. Januar 2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Sonstiges	Maximum 4 Teilnehmende Empfohlen: Vorgängig mindestens eine Einzelberatung oder ein Kurs an der Schule für Weiterbildung
Kosten	CHF 180.00 pro Person, Preis im Einzelcoaching auf Anfrage.
Auskunft und Anmeldung	Maria Schilter 041 870 77 54 oder mail@schulefuerweiterbildung.ch