

Das Eltern-Coaching-Team und der Schulpsychologische Dienst des Gymnasiums Fürstenried-West laden für Sie 2 externe Dozentinnen ein:

Ein Training für die eigene Stärke

Wie hängen Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein zusammen?
Kennen Sie Situationen, in denen Sie mit sich schimpfen und Kopf und Schultern hängen lassen?

In diesem Training zeigen wir Ihnen neue Wege, einen freundlichen und positiven Blick auf sich selbst zu richten und einen wertschätzenden Umgang mit sich zu pflegen. Das ist für uns die Basis für Stärke von innen. Die Grundlage dafür ist, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Durch die gewonnene Klarheit ist es leichter, etwas für sich zu erreichen und zufrieden stellende Beziehungen zu pflegen.

Wir arbeiten mit einer Kombination von Yoga- und Kommunikationsübungen.

- Teilnehmerzahl:** mind. 6/ max. 12 Personen
Teilnahmegebühr: 40,- €
Datum: Samstag, 26.6.2010
Uhrzeit: 10.00-17.00 Uhr mit 1 Stunde Mittagspause
Raum: Lesehöhle im Gymnasium Fürstenried West, Engadiner Straße 1, Raum 072.
Dozenten: Sibylle Baumgartner und Gabi Kreusch
Anmeldung: Bitte per Email
sb@zweigarten.de oder gabi.kreusch@web.de
oder telefonisch 089/4523 98829 oder 089/74529725
Anmeldeschluss ist der 21.6.2010

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen warme Socken, eine Decke und Schreibzeug mit.