

Auch für hauswirtschaftliche Kräfte

## Mit Selbstmitgefühl zu gesunder Selbstfürsorge und einem freundlichen Umgang mit uns selbst

<b>Termin:</b>	<b>12.07.2024</b>
<b>Zeit:</b>	<b>09.00 Uhr bis 16.00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Diakonisches Werk Altholstein GmbH Altholsteiner Akademie, Am Alten Kirchhof 16, 24534 Neumünster</b>
<b>Referent*in:</b>	<b>Caroline Stiller (Pädagogin, MBSR- und MBCL-Trainerin, system. Präventionscoach)</b>
<b>Kosten:</b>	<b>125,00 €</b>

Ein gesundes Selbstwertgefühl galt früher als Indikator für seelische Stabilität. Dabei ist es umgekehrt: Gesund ist, wer sein Selbstwertgefühl regulieren kann – und das können wir lernen. Uns annehmen, ohne anders sein zu wollen, ohne ewige Selbstkritik, Zensur und Vergleich. Ein Schritt zu Selbstakzeptanz ist ein wohlwollender, bewusster, freundlicher Umgang mit uns selbst – kurz: Selbstmitgefühl. Dieser Tag möchte dazu einladen, mit sich Frieden zu schließen und uns das Leben leicht zu machen – mit Humor und Freundlichkeit.

Bitte melden Sie sich **bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung** an. Sie können sich schriftlich per Post, über unsere [Homepage](#), per Mail unter [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de) oder per Fax 0431-710387-29 anmelden. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen, ist verbindlich und wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Spätestens nach Ablauf des Anmeldeschlusses erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Aufforderung zur Kostenerstattung. Dann ist die Teilnahmegebühr zu entrichten. Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht. Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte auf das Konto bei der

**Ev. Bank, IBAN: DE11 5206 0410 0006 4391 52, BIC: GENODEF1EK1**

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Absage Ihrerseits unabhängig vom Rücktrittsgrund bis 3 Wochen vor der Veranstaltung erfolgen muss. Bei Unterschreitung dieser Frist wird die volle Teilnahmegebühr erhoben, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gestellt werden.