

**Ich bin ich –
und das ist
gut so!**



team-f



für alle

15.11.2025
10.00–17.00 Uhr
in Hartmannsdorf

Ich bin ich – und das ist gut so!

Raus aus der Minderwertigkeit, rein in ein lebendiges, kraftvolles Leben in guter Balance!

Eine gute Beziehung zu mir selbst, im Kontakt zu mir, meinem Körper und meinen Gefühlen zu sein, ist kein Luxus, sondern Resilienz- und gesundheitsfördernd.

In unserem Alltag sind wir häufig in einem Hamsterrad aus vielen Anforderungen, Funktionen und Erwartungen gefangen. Misserfolge und Enttäuschungen machen uns müde und wir verlieren uns in negativen Denkschleifen über uns selbst.

Das muss nicht so bleiben! Jede/r von uns ist wunderbar und einzigartig geschaffen und es gibt Möglichkeiten zu einem erfüllten Leben, in dem ich mich wohlfühle und um meinen (Selbst-)Wert weiß.

Besonderheiten

→ ausgebildete Seelsorger unterstützen die Interaktion in der Kleingruppe

für

→ Männer und Frauen, die mit mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke ihren Alltag meistern wollen

09232 Hartmannsdorf

15.11.2025

📍 Freikirche Hartmannsdorf

👤 Anja Schnake mit Team

💶 89,- € Seminargebühr pro Person; Selbstverpflegung

☎ 25 664 71



Online-Anmeldung: team-f.de

team-f.e.v.

T. 0179 68 41 504

info.sa@team-f.de