

Ein Workshop in Theorie und Praxis

Thema:

Auszeit für die Seele - Den Staub des Alltages abwischen

Die Logotherapie nach Viktor Frankl ist eine Lehre vom Sinn des Lebens. Als Lebens- und Sozialberaterin biete ich Hilfestellung an, Freiräume und Zeitinseln neu zu gestalten. Oft haben wir das Gefühl, uns rinnt die Zeit unter den Händen davon. Wo sind die Zeiträuber, wo erhalte ich für mich wieder mehr Freiraum, um mich meinem Beruf, meinem Hobby, Haus und Garten...mehr zuwenden zu können. Überdenken wir unsere Zeit, so kommen wir in unsere innere Balance und sind auch in Zeiten von Aufregung und äußeren Einflüssen gestärkt.

Ziel und Zielgruppe:

Die vielen TO-Dos des Alltages lösen und für sich mehr Zeit gewinnen. In diesem Mini-Workshop sehen wir uns Methoden an, für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

Der Teilnehmer wird sich seiner Zeitgestaltung bewusst. Er erkennt Veränderungspotenzial.

Für alle, die Interesse haben im Alter zwischen 20 – 100 Jahre

Datum: 27.November 2025

Dauer: 18.00 – 20.00

Ort: Sitzungsraum Gemeinde Dellach, 9635 Dellach

Kosten: 20 Euro

E-Mail: praxis.andreawalker@gmail.com

Homepage: www.praxiswegweiser.at

Anmeldung: unter Handy: 0699/ 159 10 720

**Ich freue mich auf Deine Teilnahme,
Andrea Walker**

