



**Dr. Anne Zedler, PhD.(IKI PGS, Paris) Dipl.
Psychologin (Univ. René Descartes, Paris)**

Schlehenstr. 3 94060 Pocking
Tel. 08531-9101267 Fax. 08531-9101266

www.az-psychotherapie.de

Einladung
zum Selbstliebe Seminar/Workshop
“Sei gut zu Dir – es lohnt sich!”



Wann: 24.10.2020 von 10:00 – 17:00

Wo: Hotel Holzapfel Alchemia,
Thermalbadstr. 5 94072
Bad Füssing

Moderatorin: Dr. Anne Zedler, Dipl. Psychologin

Kosten: 100 Euro pro Person plus 25 Euro Pauschale für
alle Getränke, Snacks, Mittagsbuffet

Überweisung

bitte bis zum 20.10.2020

IBAN:

DE087405 0000 0030 3812 89

Verwendungszweck:

Seminar 24.10.2020



Es ist wichtig
nicht nur auf sich zu achten, sondern
sich selbst zu
lieben und so anzunehmen wie man ist.
Selbstliebe
ist kein Egoismus sondern eine
Verantwortung.



Seminarablauf

Begrenzt auf 15 Teilnehmer

10:00 Begrüßung

10:30 Einführung in die Selbstliebe

11:00 Kaffeepause

11:15 Diskussionsrunde

- Schwierigkeiten der Selbstliebe
- Der Selbstliebe Test



12:15 -13:30 Mittag

13:30 Einzel – und Gruppenarbeit
mit Besprechung

- Was ist dir wichtig in deinem Leben?
- Gibst du diesen Dingen Raum in deinem Leben?
- Was magst du an dir/ was möchtest du ändern?
- Selbstbild/Fremdbild

14:30 Kaffeepause



14:45 Diskussionsrunde

- Warum Selbstliebe nichts mit Egoismus zu tun hat
- Selbstliebe ist deine einzige Verantwortung

15:30 Kaffeepause

15:45 Praktische Anleitung zur Selbstliebe

- Einfache Übungen zur Stärkung der Selbstliebe
- Tipps für mehr Selbstliebe im Alltag
- Selbstliebe Regeln



17:00 Seminarende / Bewertung

