

# Einfach Du Selbst- Workshops Termine 2020

**Workshops, bei denen Selbsterfahrung und der Austausch (die Begegnung) mit anderen Menschen im Mittelpunkt stehen.**

Je nach Thema werden dazu meditative, achtsamkeitsbasierte, kommunikative und kreative Übungen genutzt. Die Workshops finden jeweils Samstag, je nach Ausschreibung, entweder von 10.00 -14.00 Uhr (4 Std./40,- Euro) oder von 10.00-16.00 Uhr (6 Std./60,- Euro) statt.

**Diese Workshops stellen keinen Ersatz für eine Psychotherapie dar.**

**Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeit finden sie unter [www.annettepoepping.de](http://www.annettepoepping.de)**

**Annette Pöpping  
KreativRaum & Kunsttherapeutische  
Beratung**

**Alter Kasernenring 4  
46325 Borken**

**Tel: 02861/ 9036719  
Annette.Poepping@web.de**

**11. Januar 2020      10.00 - 14.00 Uhr  
Lust auf Neuanfang?!**

In diesem Workshop geht es darum, Klarheit darüber zu bekommen, was genau und warum ich in meinem Leben etwas verändern möchte und wie der erste Schritt zur Umsetzung aussehen könnte.

**08. Februar 2020      10.00 - 14.00 Uhr  
Was tut mir gut?**

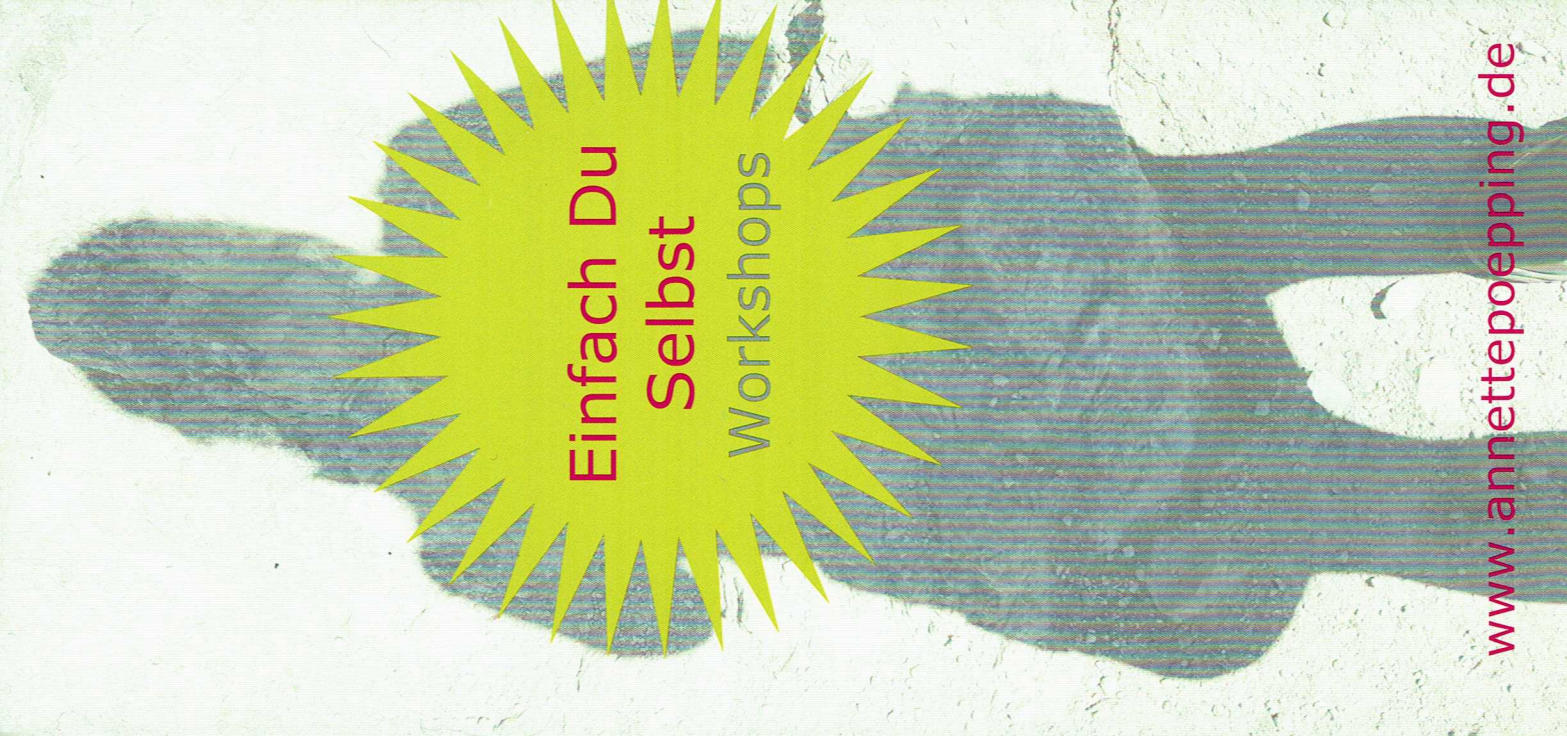
Sich im Alltag mit all seinen beruflichen und privaten Anforderungen zu verlieren, ist schnell passiert. Dann tut es gut, zu wissen, welche Bedürfnisse ich habe und wie ich sie erfüllen kann. Nicht immer ist es jedoch so eindeutig. Manchmal fehlt die nötige Klarheit. In diesem Workshop gibt es die nötige Auszeit und entsprechende Impulse dazu.

**07. März 2020      10.00 - 14.00 Uhr  
Sei wer du bist.**

Aber wer bin ich eigentlich? Was macht mich aus? Was sind meine Stärken und was meine Schwächen? Was hindert mich daran, so zu sein, wie ich bin?  
Dieser Workshop ist eine kleine Entdeckungsreise zu sich selbst.

**18. April 2020      10.00 - 16.00 Uhr  
Was macht mich stark?**

Es gibt immer wieder Situationen in unserem Leben, die wir als „schwierig“ bezeichnen. Gut gemeinte Ratschläge helfen dann oft nicht weiter. Teilweise erzeugen sie genau das Gegenteil.  
Aber was hilft dann? Und was genau macht den Unterschied aus, zwischen Menschen, die aus Lebenskrisen stärker hervorgehen und denen, die daran verzweifeln?  
In diesem Zusammenhang wird häufig von einer gewissen Widerstandskraft (Resilienz) gesprochen. In diesem Workshop werden wir uns näher mit dieser Stärke beschäftigen.



**Einfach Du  
Selbst  
Workshops**