



Kurzbeschreibung zum KEB Seminar in Neu-Anspach

## Ich tue jetzt etwas für mich – Stress auflösen

Ein guter Weg zur Ruhe und Gelassenheit

---

Negativer Stress hat viele Gesichter. Mal hält er uns im Tagesgeschäft fest im Griff, weil die Anforderungen an uns einfach zu hoch sind. Mal können unsere Gedanken nicht aufhören immer neue Sorgenschleifen zu drehen oder aber Ängste lassen uns nicht zur Ruhe kommen.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie:

- Ihre Ressourcen stärken und neue Ressourcen integrieren,
- Ihre eigenen emotionalen Qualitäten erkennen,
- Sich selbst positiv motivieren,
- Ihren inneren Dialog optimieren,
- wehmütige Erinnerungen loslassen.

Termine: 7 x mittwochs: **19:30 – 21:30 Uhr**,  
29.01./ 19.02./ 11.03./ 01.04./ 22.04./ 27.05. und 24.06.2020

Ort: Neu-Anspach, Hans-Böckler Str. 1-3  
Kath. Gemeindezentrum St. Marien

Gebühr: 126 Euro

Leitung: Birgitta Callegari

Anmeldung: Birgitta Callegari, Tel.: 06081-43360,  
E-Mail: [Birgitta\\_Callegari@t-online.de](mailto:Birgitta_Callegari@t-online.de)

Teilnehmeranzahl: min. 7 – max. 15



Birgitta Callegari  
Raymond-Jacquet-Weg 10  
61267 Neu-Anspach  
Tel. 06081-43360  
[Birgitta\\_Callegari@t-online.de](mailto:Birgitta_Callegari@t-online.de)  
[www.bica-coaching.de](http://www.bica-coaching.de)

Kommunikationstrainerin nach Thomas Gordon, zertifizierter Systemischer Coach,  
Tiefenpsychologische Beraterin TTTA®(Transaktionsanalyse), NLP Coach DVNLP,  
Key for Life ® Bewusstseins-Coach, Master Neuro Linguistic Seller®