

Kurzbeschreibung zum Seminarwochenende

## **Selbstfürsorge Teil 1**

Kopf und Herz in einen guten Zustand bringen – wie geht das?

---

Es ist selbstverständlich unseren Körper, die Kleidung, die Wohnung und das Auto sauber zu halten. Doch was ist mit unserem inneren Zustand? Was ist damit, was jeden Tag in unseren Köpfen und in unseren Herzen passiert? Belastende Sorgen, Ängste, Schuldgefühle, Ärger, Neid, Hassgefühle und Gier belasten viele Menschen in allen Gesellschaftsschichten und Kulturen.

Will ich mich damit zufriedengeben oder meinen persönlichen Ausweg finden? Wie schaffe ich es, meinen „inneren Raum“ sauber zu halten? Wie Sorge ich dafür, dass es meiner Psyche und meinem Geist gut geht? Heute wissen wir, dass unser innerer Zustand mitverantwortlich ist für vielerlei Krankheiten und zwischenmenschliche Probleme.

In diesem Seminar betrachten Sie die inneren Wirbelstürme Ihrer eigenen Gedanken und Emotionen als Ausgangsbasis, für die notwendigen „persönlichen Reinigungsarbeiten“. Dazu erhalten Sie ein Diagnoseinstrument, mit dem Sie Ihre problematischen inneren Zustände erkennen und die gewünschte Gelassenheit erlangen können.

Termin: Samstag, 29.08.2020, 10:00 Uhr – Sonntag, 30.08.2020, 16:00 Uhr

Veranstalter: KEB Bildungswerk Hochtaunus, KEB Main-Taunus, KEB Frankfurt am Main

Ort: Wiesbaden-Naurod, Wilhelm-Kempf-Haus

Kosten: 180 Euro (Seminarkosten inklusive Übernachtung in einem Einzelzimmer und Vollverpflegung)

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

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®