

# **Selbst- ermächtigung**

**13. APRIL 25  
10.00 – 14.30  
IM WALD BEIM RATEN  
MAX. 8 MENSCHEN**

**ENTDECKE DIE KRAFT  
DER NATUR UND  
ENTDECKE, WAS DU  
MIT EINEM BAUM  
GEMEINSAM HAST**

**FREUE MICH AUF DICH!**

**BEDNAR-BERATUNG.CH**



## **INHALT:**

- **DAS GEFÜHL ERHALTEN, KRAFTVOLL ZU SEIN, EGAL, WIE STARK DEIN GEGENÜBER/SITUATION AUCH SEIN MAG!**
- **ERFAHREN, WIE DU DEINE SELBSTERMÄCHTIGUNG REAKTIVIEREN KANNST, WENN DU DICH EINGEENGT, UNSICHER ETC. FÜHLST**
- **FENSTERBLICK: DENKE KREATIV ÜBER DICH & DEIN GEGENÜBER NACH**
- **VERINNERLICHE DIE KRAFT DER NATUR, DAMIT DU IMMER FESTEN BODEN UNTER DEN FÜSSEN HAST.**
- **ETC. ETC.**

## **WORKSHOP FORMAT:**

- **WIR WERDEN IM WALD IN BEWEGUNG SEIN**
- **GEDANKENSYNERGIEN DANK GRUPPE UND KLEINGRUPPE**
- **KREATIVITÄT DANK IMPROVISATION**

