

## W3026 Innere Balance trotz vollem Alltag - Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

Beginn	Montag, 09.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	9,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Steve Windisch
Kursort	, ,

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Online-Kurs

[zur Kursdetail-Seite](#)