

## X1467 Me Time! Das erfrischende Selbstfürsorge-Training auf der Fraueninsel

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| Beginn      | Samstag, 24.10.2026, 09:30 - 16:30 Uhr |
| Kursgebühr  | 75,00 €                                |
| Dauer       | 1x                                     |
| Kursleitung | Susanne Maria Schumacher               |
| Kursort     | , ,                                    |

wundervolle Fraueninsel, auf der wir uns inspiriert und geborgen fühlen, uns stärken, die Seele baumeln lassen, kurz: Me-Time genießen. Sich selbst wie eine Kostbarkeit behandeln macht stark. In lockerer Atmosphäre üben wir ein liebevolles JA zu uns selbst, schaffen Spielräume und Auszeiten. Was haben wir das letzte Mal „zum ersten Mal“ gemacht? Glück braucht Mut: Gesunde Grenzen setzen, sich selbst stärken, charmant „Nein“ sagen, Stolpersteine aus dem Weg räumen und dem inneren Kritiker namens Perfektionismus widerstehen. Freuen Sie sich auf spielerische Methoden, der Kurs ist besonders geeignet für die Schüchternen unter uns, gerne Schreibzeug mitbringen. Rauminfo an der Klosterpforte.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                   |
|------------|-------------------|---------------------------------------|
| 24.10.2026 | 09:30 - 16:30 Uhr | Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel |

[zur Kursdetail-Seite](#)