



SEMINAR:

# SELBSTLIEBE



## Glückstraining

SEMINARREIHE  
VON DANIELA STEINDL

Erkenne die Selbstliebe als zentrales Element zu einem glücklichen, erfüllten und gesunden Leben, denn alles was du in dir trägst, trägst du auch nach außen und formt dein Erleben, deine Welt.

**Lerne wie du in deine wahre Größe kommen kannst.**

Veranstaltet über die VHS WT



**24. April 2026**



**17:00 - 18:30 Uhr**



**Stadtbücherei**

Niederleuthnerstraße 10  
3830 Waidhofen/Thaya



**35,-**

**Anmeldung unter:**

[volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at](mailto:volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at)  
oder 02842 27504

## INHALTLICHER FOKUS:

- ★ Was ist Selbstliebe und warum ist sie ein Schlüssel zum Glück?
- ★ Selbstakzeptanz und innere Bewusstheit als Basis für nachhaltige Zufriedenheit
- ★ Methoden zur Stärkung des Selbstwertes und des inneren Mitgefühls
- ★ Reflexion eigener Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen
- ★ Praktische Übungen für den Alltag: Anerkennung, Dankbarkeit, liebevolle Innensprache

*Entdecke meine anderen Seminare zur Glücks- trainingsreihe auf meiner Website.*



[www.energiepraxis-im-wald4tel.at](http://www.energiepraxis-im-wald4tel.at)