

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,-

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 Glückstrainingsreihe auf meiner Website.

Anmeldung unter:

**volkshochschule@waidhofen-
thaya.gv.at
oder 02842 27504**



www.energiepraxis-im-wald4tel.at