



Sabine Wackenroder, Jahnstraße 12
24802 Emkendorf
www.owanga.net

Selbststärkung 2023

Tag	Zeit	Thema	Inhalt	Ziel
Freitag	17:00 - 18:30 Uhr	Meine Energieräuber	Was schwächt mich? Was brauche ich?	Bedürfnisse klären Kraftquellen finden
	19:00 - 20:30 Uhr	Mein aktuelles Thema	Blockaden und Stress	Belastungen gewichten 1. Schritt zur Selbstberuhigung
Samstag				
	10:00 - 11:30 Uhr	Welche Fähigkeiten habe ich schon an Bord?	Umgang mit schwierigen Menschen und Situationen Bedürfnisse von Kopf, Herz und Bauch	Quellen der Selbststärkung Neue Impulse erhalten Selbststärkung üben
	12:00 - 13:30 Uhr	Komfortzone und Lernzone	Nachhaltige Veränderung erreichen	Fähigkeitenspeicher im Gehirn aktivieren und neue Vernetzungen anregen
	14:00 - 15:30 Uhr	Selbststärkungs-Booster	Der Körper als Erfahrungsspeicher	Aktivierungs- oder Entspannungstechniken einüben