



***Selbstbild – Selbstwert – Selbstfürsorge***  
***Do. 11. bis So. 14.6.2020***

# Selbstbild – Selbstwert – Selbstfürsorge

## Wie ich lebensfördernd mit mir umgehen kann

Selbstbild und Selbstwert bestimmen unbewusst unser Verhalten – auch uns selbst gegenüber. Wie sehe ich mich? Was bestimmt meinen Wert? Wie gehe ich mit mir um?

Mittels Impulsen, Einzel- und Gruppenarbeit, Meditation und Körperwahrnehmung (Focusing) versuchen wir zu erkennen, was sich uns als lebensfördernd oder lebenshindernd offenbart. Wir nehmen Veränderungsimpulse auf und üben im Vertrauen auf Gottes Wirken einen sorgsamem Umgang mit uns selber ein.



Claudine Aeberli  
**Leitung**



Evelyne Zahnd  
**Leitung**

### **Datum**

Do. 11. bis So. 14.6.2020

### **Ort**

Campo Rasa im Centovalli

### **Kosten**

Vollpension Campo Rasa  
zuzüglich Kursgeld von CHF 280.-  
bzw. CHF 240.- für Studierende,  
CHF 420.- für Ehepaare

### **Anmeldung & weitere Infos**

[vbg.net/agenda](http://vbg.net/agenda)