

26-DDN036 - Gesunde Grenzen Workshop

Beginn	Montag, 02.11.2026
Preis	88,00 €
Dauer	1 Tag
Voraussetzungen	keine

Gesunde Grenzen sind klare Abgrenzungen und Regeln, die du zu deinen Bedürfnissen und Werten ziehst. Sie definieren, was für dich akzeptabel ist und was nicht, helfen dir, dich wohl zu fühlen, Stress zu vermeiden und glücklich zu sein.

Doch kennst du deine eigenen Bedürfnisse und Werte?

Gelingt es dir, deine Wahrheit zu sprechen?

Sagst du JA , wenn du JA meinst und NEIN , wenn du NEIN meinst?

Sensible Menschen sind oft aufnahmebereit für Energien anderer, lassen sich in Emotionen hineinziehen und können oft nicht unterscheiden, ob diese ihre eigenen oder die des anderen sind. Die Folge aufgrund des offenen Energiefeldes können körperliche, emotionale und psychische Herausforderungen sein.

In diesem Workshop geht es um Selbstreflektion und Selbstwahrnehmung, klare Kommunikation, Flexibilität und Standhaftigkeit.

Du bekommst Tools an die Hand, dir selbst Gesunde Grenzen zu setzen sowie welche Möglichkeiten der feinstofflichen und energetischen Unterstützung es noch gibt .

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.11.2026	17:00 - 20:15 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101