



INDIVIDUELL
VERTRAULICH
LÖSUNGSORIENTIERT
REFLEKTIERT
EINFÜHLSAM
GANZHEITLICH



Coaching - Therapie - Prävention

SELBSTFÜRSORGE & INNERE BALANCE STÄRKEN

Kursprogramm

Dauer: 6 Wochen / 6 Einzelsitzungen à 60 Min.

Kosten: 220,- EUR*

Max. 4 Personen

Sitzung 1: Eigene Bedürfnisse erkennen – Standortbestimmung

Sitzung 2: Achtsamkeitsübungen für Selbstwahrnehmung

Sitzung 3: Grenzen setzen & „Nein“ sagen lernen

Sitzung 4: Entspannungstraining (PME / Meditation)

Sitzung 5: Alltagstaugliche Selbstfürsorge-Rituale entwickeln

Sitzung 6: Integration & Abschluss – persönlicher Balance-Plan

Termine: Mittwoch, 29.10. bis 03.11.2025

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

Hinweis*: Die Kosten sind pro Person, zahlbar nach verbindlicher Buchung.



Gesprächsraum Beck
Am Mitterfeld 7
83024 Rosenheim

Tel.: 08031 88734-27
www.coaching-therapie-beck.de