



gz
in der
au



Mehr Selbstliebe

Tschüss Schwere, hoi Leichtigkeit

Kennst du das? Dein innerer Kritiker meldet sich, Zweifel tauchen auf, der Perfektionismus sagt Hallo, du hast ein grosses Herz – und schaust oft mehr zu anderen als zu dir selbst?

In diesem Kurs erlebst du mit wirkungsvollen Methoden, wie du deine Selbstliebe und deinen Selbstwert stärkst. Auch sagen wir tschüss zu alten Mustern und Glaubenssätzen.

Austausch, spielerische Übungen, humorvolle Impulse und Meditation bringen dich in deine Herzenskraft. Dein Urvertrauen in dich und deinen Weg wächst. Dein Herz wird frei, leicht und lächelt. Du gehst genährt, gestärkt und spürbar leichter nach Hause

Datum/Zeit	Donnerstag, 1. Oktober 2026 19.00 bis 21.15 Uhr
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Nadine Burgener, Humor- und Seelencoach, Ausbilderin (Eidg. FA)
Kurskosten	CHF 90.00
Anmeldung	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR