



„Mindset“

unser mentaler Werkzeugkasten für alle Lebenslagen

Donnerstag, 21. November 2024 von 20.00 - 21:30 Uhr

wir schauen uns gemeinsam die einzelnen Werkzeuge und Strategien des Mindsets an.

Wenn wir lernen sie sinnvoll zu nutzen, dann müssen unsere eigenen Gedanken nicht zu Giften werden, die unser Leben schwierig machen.

Unsere Gedanken richtig zu lenken, die richtigen Fragen zu stellen und die Perspektive wechseln zu können, macht den Unterschied zwischen guten und leidvollen Lebenserfahrungen.

Deshalb ist es so wertvoll die wunderbaren Möglichkeiten des Mindsets kennen zu lernen.

Wo: Familienzentrum Alte Schule Stockdorf, Mitterweg 34

Referentin: Daniela Möslang, Psychotherapie HPG und MBSR-Lehrerin (Mindful Based Stress Reduction), Achtsamkeitstrainerin

Kosten: wir freuen uns über Spenden

Anmeldung: Eltern-Kind-Programm e.V. Tel: 089/8571112; info@ekp.de

Bitte anmelden, bei zu geringem Interesse entfällt die Veranstaltung