



8 Abende mit fachlichen
Impulsen, praktischen Übungen
und Raum für Austausch - für
mehr **Leichtigkeit** im Alltag.



mit Diplom-Psychologin
Anke Katrin Suhling



*Weniger Druck.
Mehr Balance.
Mehr DU.*



START
26.10.2026
(8 Abende)



ZEIT
montags, um 18:30 Uhr



GRUPPE
maximal 12 Teilnehmende



KURSBEITRAG
EUR 120,- regulär
EUR 95,- für CVJM Mitglieder
EUR 80,- ermäßigt

PLATZ SICHERN!

Scanne den QR-Code oder
melde dich über unsere
Website an



WORUM GEHT ES?

Selbstfürsorge bedeutet, achtsam mit sich selbst umzugehen, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und neue Kraftquellen zu entdecken. In dieser Gruppe lernst du, wie du Stress reduzieren, Grenzen setzen und besser für dich sorgen kannst - im Alltag und darüber hinaus.

DAS ERWARTET DICH



Wissen & Impulse
Verstehe Stress, innere Antreiber und deine Bedürfnisse besser.



Praktische Übungen
Erprobte Methoden für Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.



Grenzen setzen
Lerne, deine Grenzen zu erkennen, zu kommunizieren und zu achten.



Austausch & Gemeinschaft
Teile Erfahrungen, höre anderen zu und lasse dich inspirieren.



Transfer in deinen Alltag
Entwickle Strategien, die wirklich zu dir und deinem Leben passen.



**Für mehr Leichtigkeit,
Energie & Lebensfreude**

Acht inhaltlich aufeinander abgestimmte Themen-Abende

- Auf sich selbst achten
- Den Alltag gestalten
- Sich etwas Gutes tun



Für alle ab 16 Jahren, die Lust haben, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, Kraft zu tanken und die innere Balance wieder zu finden.



Bitte mitbringen

- Offenheit & Neugier
- Schreibmaterial
- Bequeme Kleidung (für Übungen)



Gut zu wissen

Vertraulichkeit und ein wertschätzender Umgang sind uns wichtig.



Der Kurs findet im
CVJM Bremen,
Birkenstr. 34, 28195
Bremen, statt.

*Fragen? Sprich uns gerne an oder schreibe uns eine
E-Mail: info@cvjm-bremen.de
weitere Infos auch auf www.cvjm-bremen.de*



CVJM Bremen e.V.
Birkenstr. 34 | 28195 Bremen



www.cvjm-bremen.de



info@cvjm-bremen.de