



«... Ungeschminkt!...»

**Sich selber wieder auf die Spur kommen!
Mit kreativen Methoden die Seele baumeln lassen.**



Workshop und Treff für Frauen

mit Cornelia Luterbacher, Dipl. Psychologische Beraterin FSB

Termin auf Termin, sei es im Job oder im Familienalltag! Bei der Arbeit türmen sich die Berge, zu Hause die Wäsche!

Morgens früh raus, alles aneinander vorbei bringen, dann noch schnell einkaufen, kurz das Bad putzen, Kochen für Gäste. - Und dann todmüde ins Bett fallen... - Kennst du das? Brauchst du eine Auszeit?

Brauchst du endlich Zeit für dich, um deine Ressourcen wieder freizulegen? Suchst du Methoden, wie du zwischen Partnerschaft, Familie, Job und Haushalt kurz auftanken kannst? Suchst du den Austausch mit Frauen in ähnlichen Situationen...?

Dieser Workshop schenkt dir eine Verschnaufpause. Im ersten Teil mit Ideen für den Alltag, Wissenspöppchen über Muster, Ressourcen, Kommunikation,... Im zweiten Teil geniessen wir den Austausch untereinander!

Datum: **Dienstag, 3. März 2020**
Freitag, 20. März 2020
Dienstag, 31. März 2020

Zeit /Ort: 20.00 – 22.00 Uhr im Pfarreiheim Heiligkreuz, St. Gallen

Kosten: 70.— CHF (inkl. Material)

Anmeldung: bis Freitag, 28. Februar 2020, an Cornelia Luterbacher
mail@entfaltbar.ch oder 079 752 29 41
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.