

Die Kunst der Selbsterkenntnis

Wer mehr über sich weiss, kommt besser mit sich klar – und mit andern auch.

Es ist mitunter nicht einfach, sich selbst kennen zu lernen, vor allem auch, sich mit sich selbst anzufreunden. Schliesslich aber geht es darum, in einem guten und freundschaftlichen Einverständnis mit sich zu leben und Schluss zu machen mit quälenden Selbstvorwürfen und einem negativen und entwertenden Selbstbild.

Wer sich auf den Weg macht, sich zu erforschen, sich zu fragen, wie wir geworden sind, wie wir sind, wird darüber staunen, welche Zusammenhänge aus der eigenen Lebensgeschichte sichtbar werden.



Kurs 311 A-F	Themen
A Freitag 19. Jan. 2018	A Sich selbst erkennen Weshalb es besser ist, zu wissen, mit wem man es zu tun hat.
B Freitag 23. Feb. 2018	B Die besten Wege zu sich selbst Von Krisen und Hürden geländegängige Strategien lernen
C Freitag 23. März 2018	C Lernen sich nicht zu bewerten Vom freundlichen Umgang mit sich selbst
D Freitag 13. April 2018	D Wie wir wurden, die wir sind Was hat mich geprägt? / Was hat mich bereichert? / Was hat mich belastet?
E Freitag 18. Mai 2018	E Die Kunst, Ballast abzuwerfen Wie vergessen können? / Wie verzeihen lernen? / Wie Versöhnung feiern?
F Freitag 29. Juni 2018	F Den Heimweg erahnen Wie finde ich den Weg zu mir nach Hause? / Wie kann ich mich wohlfühlen mit mir? / Wie kann ich mir selbst die Treue halten?
Kurszeiten	9:45 – 12:30 Uhr / 13:30 – 17:00 Uhr
Leitung	Julia Onken
Kurskosten	Jubiläumspreis CHF 220.- pro Kurstag / Bei Buchung von 3 Kurs-Tagen CHF 590.-