

Der Weg zu mehr Selbstliebe

Wie wir über uns selbst denken, beeinflusst unser ganzes Leben. Dieser Kurs lädt Sie ein, mit sanften, aber kraftvollen Methoden auf eine Reise der Selbstbegegnung zu gehen – inspiriert von der Spiegelarbeit nach Louise Hay. Lernen Sie, sich selbst mit Mitgefühl, Respekt und Liebe zu begegnen.

Inhalte des Seminars

- Selbstannahme und Selbstachtsamkeit
- Gedankenwelt und Vergebung
- Spiegelarbeit
- Das innere Kind und emotionale Heilung
- Mein Körper und ich
- Beziehung und Selbstwert
- Erfolgsjournal und Dankbarkeit
- Selbstliebe kultivieren

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Beziehung zu sich selbst heilen und stärken möchten, alte Muster liebevoll auflösen wollen und bereit sind, neue, wertschätzende Wege zu gehen – hin zu mehr Selbstliebe, innerer Klarheit und emotionalem Wohlbefinden.

Um die Kursinhalte wirksam im Alltag zu verankern, sollten Sie die Bereitschaft mitbringen, sich täglich etwa 20 Minuten für Journaling und Selbstreflexion zu nehmen.

Hinweis

Keine Therapie, aber eine wirkungsvolle Unterstützung zur Selbstfürsorge und seelischen Stabilisierung.

Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, warme Socken, ggf. Yogamatte, Handspiegel

Kurs-Nr.	22-001 (Semester: 1/26)
Dozentin/Dozent	Juliette Stepanjan-Meyer
Daten und Kosten	Dienstag, 10.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
	124,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29 Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
17.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
24.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
03.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
10.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
17.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
24.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
31.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
07.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
14.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
21.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29