

Biografiearbeit für Frauen verstehen & gestalten

**fRAU
SeIN**

Eine Marke von FRAU IDA



FRAU SEiN - gesund gestärkt durchs Jahr

Wir sind eine Drehscheibe für Frauengesundheit und unterstützen dich mit konkreten Strategien.



Körperlich



Mental



Wirtschaftlich

FRAU SEiN Seminar

Mittwoch, 19.06.2024 18:00 - 20:00

Beitrag:

Kostenlos

Seminarinhalt

Die Biografiearbeit ist eine faszinierende Methode, die es ermöglicht, die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren, Ressourcen zu entdecken und Ziele für die Zukunft zu setzen. Mag. Johanna Leon möchte in ihrem Seminar einen Rückblick und Ausblick auf die individuelle Lebenslinie der Teilnehmerinnen ermöglichen. Die Teilnehmer:innen machen sich in diesem Seminar bewusst, welche Stärken, Fähigkeiten und positiven Eigenschaften sie aus vergangenen Erfahrungen gewonnen haben. Durch die Wertschätzung des Erlebten ist es möglich das Selbstbewusstsein zu stärken, ein positives Selbstbild zu entwickeln und aktiv an der persönlichen Entwicklung zu arbeiten.

Über die Referentin



Mag. Johanna Leon

Yogatrainerin, Lebens- und Sozialberaterin



02822/21340-20
frausein@frau-ida.at
Hauptplatz 16, 3910 Zwettl
www.frau-ida.at/frausein

**Kostenlose, verbindliche
Platzreservierung:**

Hier scannen



Diese Veranstaltung wird unterstützt von