



Selbstliebe – Einführung in die Spiegelarbeit

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

In diesem Workshop beobachten und untersuchen Sie Ihre Gedanken, welche ständig in Ihrem Kopf herumschwirren. Sie lernen Gedanken, die schaden, mit Gedanken, welche Sie stärken auszutauschen.

Die Spiegelarbeit ermöglicht sehr schnell zu erkennen, wie man wirklich zu sich steht, ob man sich etwas vormacht. Sie hilft, sich Schritt für Schritt wieder näherzukommen.

Selbstbejahung ist der Schlüssel zu positiven Veränderungen.

Datum	Donnerstag, 16. März 2023
Zeit	14 – 16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Leiterin	Lydia Hefti-Selm, Energietherapie, Ganzheitliche Beratung
Kosten	20 Franken
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Mittwoch, 15. März 2023 unter der Telefonnummer 044 388 55 33 oder E-Mail waeldli@krebsligazuerich.ch .

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.