



## *Wege zu einem herzlichen Nein Grenzen setzen – Grenzen achten*

Wer kennt sie nicht, diese Situationen, in denen wir – lieb nett und angepasst, wie wir nun einmal sind – zu allem „Ja“ sagen, obwohl wir eigentlich „NEIN!“ schreien sollten? In denen wir nicht auf unser Gefühl, unsere Intuition hören und jene Frage völlig ignorieren, die sich uns eigentlich permanent stellen sollte: „Will ich das überhaupt?“

Dieser Vortrag/Workshop ermöglicht eigene Blockaden zu erkennen; neue Wege zu einem herzlichen NEIN zu finden und dennoch in einem guten Kontakt mit anderen Menschen zu sein. Dieser Workshop beinhaltet sowohl theoretische Inhalte als auch Achtsamkeits-, Wahrnehmungsübungen und Entspannungselemente, um die eigenen Grenzen und die der Anderen kennen zu lernen und zu spüren.

**16.01.2025 17.30 – 19.00 Uhr**

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V.  
Wilhemstr. 41

Teilnahmegebühr 8 €, 6-15 Teilnehmer/innen  
Verbindliche Anmeldungen H. Perske telef. 0176 44473797 oder  
per E-Mail [info@naturheilpraxis-perske.de](mailto:info@naturheilpraxis-perske.de)

Heike Perske, Heilpraktikerin  
Lösungsorientierte Gesprächstherapeutin  
Systemische Familienaufstellerin m. Traumtherapieausbildungen



