



Innehalten – hinschauen – sortieren – nachspüren - gestärkt weitergehen

Eine Standortbestimmung

Manchmal ist es gut, einen Schritt zurückzutreten und sich Zeit zu nehmen, um auf eine besondere Situation (Trennung, Todesfall, Erkrankung) oder eine stetige Verdichtung (Termine, Arbeit, Aufgaben) neu zu schauen. Wenn das Leben immer schneller zu werden scheint, man sich an Grenzen fühlt, möglicherweise alles zu viel ist, kann es hilfreich sein, bewusst zu verlangsamen und wieder mehr Klarheit und Ausrichtung zu bekommen.

In der Standortbestimmung geht es um Reflektion der verschiedenen persönlichen Bereiche, um Sortieren und Klären, um Ressourcen und Bewältigungsstrategien, damit der eigene Weg wieder mit Perspektive und Freude gegangen werden kann. Neben den Impulsen zur Selbsterkenntnis wird es Momente der Stille, Anregungen zur Stärkung und einen anregenden Austausch geben.

Zielgruppe: Alle Interessierten, denen nach Innehalten ist

Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmer*innen

Datum: 11.01.2025 von 10.00 – etwa 20 Uhr (Pausen: 12.30-13.30 und 17-19 Uhr) und 12.01.2025 von 10-13 Uhr

Ort: Unter den Erlen 7, 40489 Düsseldorf

Kosten: 140 € pro Person, 250 € pro Paar

Referentin: Uli Michel, Hebamme, Trauma-Fachberaterin, Trauerbegleiterin, Coach

Anmeldung: u.michel@uli-michel.de, www.uli-michel.de

*Ich bin
in
meiner Mitte*

Hebamme, Trauma-Fachberaterin

Ulrike Michel

Unter den Erlen 7 | 40489 Düsseldorf

✉ u.michel@uli-michel.de