

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Bei einem Rücktritt nach Anmeldeschluss wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt, es sei denn, es kann ein(e) Ersatzteilnehmer(in) genannt werden. Andere Lösungen sind nur in Absprache mit der Kursleiterin möglich.

ANMELDUNG

Wenn Sie sich anmelden wollen, diesen Teil bitte abtrennen und an die angeführte Adresse oder E-Mail senden.

Ich melde mich zum SEMINAR
„Ich setze Grenzen“ verbindlich an.

NAME:

STRASSE:

POSTLEITZAHL: **ORT:**

TELEFONNUMMER:

GEBURTSDATUM:

Ich nehme zur Kenntnis, daß es sich um keine therapeutische Veranstaltung handelt, und dass die Teilnahme in Eigen-Verantwortung erfolgt.

ORT und DATUM:

UNTERSCHRIFT:

„Ich setze Grenzen“

Mein Körper - Meine Gefühle - Meine Grenzen

Seminar
für Menschen mit Beeinträchtigungen

Kursleiterin:
Elisabeth Chlebecek

Freitag, 16. Mai 2025
15:00 – 18:30

Jägerstraße 25/5
1200 Wien



INHALTE UND ZIELE:

Grenzen sind wichtig. Diese wahrzunehmen und anderen gegenüber deutlich zu machen ebenso.

In diesem Workshop geht es um:

- ✓ Grenzen besser wahr zu nehmen
- ✓ Meine Grenzen und die der anderen / ein gutes Gefühl von Nähe und Distanz zu finden
- ✓ Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Freude
- ✓ Grenzen deutlich zu machen / „Nein“ und „Ja“ zu sagen
- ✓ Eigene Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und zu vertreten.

KURSLEITERIN:

Mag. Elisabeth Chlebecek

Lebens- und Sozialberaterin
mit Weiterbildungen wie
Stressmanagement und
Burnoutprävention
(Schlossberginstitut) und
Kunsttherapie (ÖAGG)



ANZAHL DER TEILNEHMER*INNEN:

4 – 6 Teilnehmer*innen

KOSTEN:

Euro 50,--/Person (inkl. 20% MwSt)

TERMIN:

Freitag, 16. Mai 2025 von 15:00 – 18:30

ANMELDESCHLUSS:

9.5.2025

Anmeldung erfolgt bei Einzahlung des Seminarbeitrages
auf das Konto

Kontonummer: AT17 1400 0053 1000 3443

ORT / KONTAKTDATEN:

1200 Wien

Jägerstraße 25/5

Mit Rollstuhl zugänglich

Telefonnummer: **0681 81909405**

elisabeth-chlebecek@gmx.at