



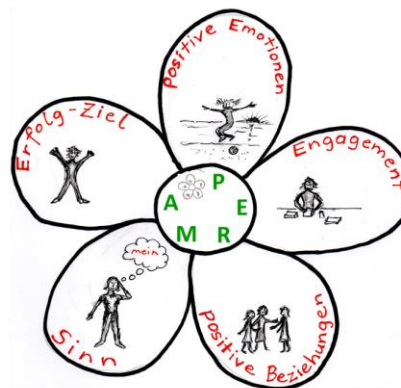
Ich ziehe mich wärmer an!

## Tagesworkshop

### Selbstfürsorge und positive Energie

von 10:00 - 17:00 Uhr

- Wenn es außen kalt ist, hilft es, durch innere Wärme Kraft zu tanken.
- Mit Selbstfürsorge stärken wir die Widerstandskraft gegen Unsicherheiten und Überforderungen.
- Wir wecken Energien, die uns helfen, die täglichen Anforderungen gut zu bewältigen und dabei aufzublühen.
- Kreative Impulse aus der **Kunsttherapie** und der **Positiven Psychologie** fördern diesen Prozess.



Fürsorge beginnt bei mir selbst!

Mit **fünf Schritten** zu mehr **Widerstandskraft!**

- **Selbstfürsorge** statt **Burnout**
- **Positive Energie** statt **Resignation**



**Veranstaltungsort:**

Susanne Walka, MSc – Praxis und Atelier im Mülkerhof  
 2340 Mödling – Mülkergasse 2/1/3

**Kosten** (inkl. Pausenverpflegung): € 125,-

**Anmeldung** per Mail an:

[office@institut-kunsttherapie.at](mailto:office@institut-kunsttherapie.at)