

Anmeldung:

Diakonisches Werk Südtondern gGmbH

Westerlandstr. 3 · 25899 Niebüll

Mathias Barthel · 0 46 61 - 96 59 - 0

Büro: Mo - Fr 9.00 bis 12.00 Uhr

m.barthel@dw-suedtondern.de

www.dw-suedtondern.de

Fit for live



Ein Angebot des DW



Modul: Zielsetzungen - 01.06.2021

Wo möchte ich stehen, wenn die Pandemie vorbei ist? Welche positiven Eigenschaften möchte ich entwickelt haben? Welche Vision habe ich für mein Leben?

Modul: Die Kraft der inneren Bilder - 08.06.2021

Wie stärken mich konkrete Vorstellungen?
Welche inneren Bilder fördern meine Resilienz?

Modul: Kreativität - 15.06.2021

Wie gelingt es mir, neue positive Denkweisen zu entwickeln, mit andern zusammen kreative Lösungen zu finden und Neues zu entwickeln?

Modul: Fragestellungen - 22.06.2021

Fragestellungen geben unserem Leben eine Richtung. Welche Fragen fördern mich im Leben und welche ziehen mich runter?

Modul: Umsetzungsfähigkeit - 29.06.2021

Wie schaffe ich es negative Gewohnheiten abzulegen und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln?

Modul: Beziehungen - 06.07.2021

Welche Menschen haben Eigenschaften, die ich gerne hätte? Welche Menschen fördern mich, welche ziehen mich runter?

Modul: Entscheidungen - 13.07.2021

Was macht eine gute Entscheidung aus? Wie treffe ich gute Entscheidungen für mein Leben?

Modul: Ernährung - 20.07.2021

Was braucht mein Körper für Nährstoffe? Was ist gesund für mich und schmeckt mir? Was hilft mir im Umgang mit Stress?

Modul: Bewegung - 27.07.2021

Welche Erfahrungen habe ich mit Bewegung/ Sport gemacht? Welche Form der Bewegung tut mir gut? Wie schaffe ich es, den inneren Schweinehund zu überwinden?

Modul: Erreichtes und Weiterentwicklung - 03.08.2021

Was habe ich bisher erreichen können, welche Wegstrecke liegt noch vor mir?