

Weitere Angebote finden Sie unter:

[www.keb-wiesbaden.de](http://www.keb-wiesbaden.de) und  
[www.keb-wiesbaden.de/veranstaltungen](http://www.keb-wiesbaden.de/veranstaltungen)

## Anmeldung und Informationen

Katholische Erwachsenenbildung  
Bildungswerke Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau  
Roncalli-Haus  
Friedrichstraße 26 - 28  
65185 Wiesbaden

Telefon: 0611 174-120

E-Mail: [keb.wiesbaden@bistum-limburg.de](mailto:keb.wiesbaden@bistum-limburg.de)



Realisation: [www.katting.de](http://www.katting.de) • 02/2017



Fotos: © Masson - Fotolia.com | © schmiegelt-coaching.de



**Es reist sich besser mit leichtem Gepäck  
Ein Leben ohne „Energie-Vampire“**

11. Mai 2017

Referentin: Kirsten Schmiegelt  
Personal- und Businesscoach und  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ort: Roncalli-Haus, Pavillon  
Friedrichstraße 26 - 28  
65185 Wiesbaden

Kosten: 17,50 €

Termin: Donnerstag, **11. Mai 2017**  
von 17:00 - 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.04.2017

Dieses Seminar findet in Kooperation mit dem Büro  
für staatsbürgerliche Frauenarbeit in Wiesbaden statt.



Kirsten Schmiegelt

### **Es reist sich besser mit leichtem Gepäck Ein Leben ohne „Energie-Vampire“**

- Warum verwenden wir oft einen Großteil unserer Zeit auf Aktivitäten und manchmal auch Menschen, auf die wir eigentlich gar keine Lust haben?
- Warum investieren wir oft viel zu viel Energie in Dinge, die uns nicht gut tun, anstatt uns auf das zu fokussieren, was uns Kraft und Ruhe gibt?
- Was lässt uns zum Beispiel an alten Hobbies, die uns nicht erfüllen, festhalten?
- Was hält uns davon ab, uns freizumachen und Raum für Neues zu schaffen?

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie ihre persönlichen Energie-Vampire erkennen, hinterfragen und sich gegebenenfalls von ihnen lösen. Gemeinsam finden wir den Platz, den Sie ihnen in Zukunft geben möchten und legen die Basis für mehr Zeit und individuellen Freiraum!

Dieses Seminar ist ein Angebot für Frauen.