

261-08092 Grenzen setzen und Nein sagen, ohne sich schlecht zu fühlen

Kursnr.	261-08092
Beginn	Samstag, 20.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 313
Entgelt	kostenfrei
Kursleiter/innen	Daniela Amberg
Informationen	Eine Anmeldung ist erforderlich.

Viele Menschen sagen „Ja“, wenn sie eigentlich „Nein“ meinen und stellen die eigenen Bedürfnisse zurück. Andere haben Probleme mit Personen in ihrem Alltag, die regelmäßig Grenzen missachten oder viel mehr nehmen als sie geben. In einem „Nein“ steckt viel Kraft. Es ist wichtig, es aussprechen zu können und für sich einzustehen. Die Teilnehmenden lernen, mit Anmut Nein zu sagen, ohne sich entschuldigen oder erklären zu müssen. Das Seminar ist ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung, praktischen Übungen, Gruppencoaching, Austausch sowie Coaching-Fragen zur Eigenreflexion. Daniela Amberg ist trauma-sensibler Life Coach und Körpertherapeutin. (www.danielaamberg.de).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.06.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 313