



Selbstliebe – die Basis für ein erfülltes Frausein

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gesund ist für mich – Nahrung, Menschen, Dinge, Situationen – und von allem, was mich herunterzieht und mich von mir wegzieht. Erst nannte ich diese Haltung einen „GESUNDEN EGOISMUS“. Heute weiss ich, das ist „SELBSTLIEBE“.

Charly Chaplin zu seinem 70. Geburtstag

Selbstliebe ist ein Gefühl, dass in unserem Inneren schon lange darauf wartet gefühlt zu werden. Wir kriegen Zugang zu ihr, wenn wir uns liebevoll mit all unseren „vermeintlichen“ Schwächen annehmen und erkennen wie einzigartig wir in Wirklichkeit sind. In diesem Moment ist die Selbstliebe einfach da.

Stell dir vor, wenn du keinen einzigen negativen Gedanken über dich mehr zulassen würdest, wie würde sich das anfühlen? Wenn wir uns die Liebe, Anerkennung und Wertschätzung, nach der wir uns sehnen, einfach selbst geben könnten?

An diesem Tag wollen wir uns besonders liebevoll unseren weiblichen Seiten zuwenden, mutig Selbstliebe wagen und alte Begrenzungen hinter uns lassen.

Datum und Zeit

So, den 10. oder 24. Februar 2019 von 10:00 – 17:00 Uhr

Ort

Coworking Nike Basel, Steinenvorstadt 24, Basel

Kosten

180 CHF / Frühbucherinnenrabatt **bis 26. Jan.:** 150 CHF

Freundinnenrabatt: je 150 CHF / Studentinnen: 120 CHF

Info und Anmeldung

Dianara kontakt@dianara-joos.ch 079 721 52 03 www.dianara-joos.ch

Ajana kontakt@heilsam-en.ch 079 654 55 03 www.heilsam-en.ch