



# Aufräumen und loslassen

<b>Beschreibung</b>	Wieder mal richtig ausmisten ist Balsam für die Seele und eine Wohltat für die eigenen vier Wände. Ballast abwerfen bedeutet mehr Lebensqualität und weniger Stress. Krempeln Sie die Ärmel hoch und packen Sie an, was angepackt werden muss. Denn weniger ist oft mehr. Auch zu Hause.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theorie</li><li>• Loslassen lernen</li><li>• Motivationsstrategie</li><li>• Zeitfaktor</li><li>• Energie</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig		
<b>Lernziele</b>	Sie sind fähig, ihre Eigenmotivation mit verschiedenen Strategien zu fördern und anzuwenden. Sie reflektieren ihren persönlichen Umgang mit "Loslassen"		
<b>Datum</b>	10.11.2021 - 24.11.2021 / E_1516084		
<b>Zeit</b>	18:10 - 20:00 h		
<b>Wochentage</b>	Mi		
<b>Dauer</b>	2 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 80.00 Materialkosten sind nicht im Kursgeld inbegriffen.		
<b>Durchführungsort</b>	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	10.11.2021	18:10 - 20:00
	2 Mi	24.11.2021	18:10 - 20:00