

Psychologie trifft Theologie

**„Liebe deinen
Nächsten wie
Dich selbst.“**

(Markus 12,31)

**Wie geht das im
Alltag?**



Leben in Balance - Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe

Samstag, 12.7.2025, 10.00 bis ca. 17.00 Uhr
im Dialogzentrum Franken, Wassergasse 10, 91466 Gerhardshofen

Oft gehen wir im Alltag an die Grenzen unserer Kräfte
oder weit darüber hinaus.

Wie können wir besser für uns sorgen, Kraft tanken,
Grenzen setzen und Nein sagen?

Wir lernen, achtsamer und bewusster mit unserer
Energie umzugehen, loszulassen und
unser Leben neu ins Gleichgewicht zu bringen.

Seminarleitung: Beate Hopfengärtner, Dipl.-Psychologin

Teilnahmegebühr: 70,00

Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, Getränke: 10,00

Anmeldung bis 10.7.2025 über den QR-Code

