

Kursankündigung

## **„Sollte, könnte, müsste: Vom Vorsatz zum Ziel“**

**Das Jahr ist erst wenige Tage alt und Ihre Neujahrsvorsätze haben sich bereits in Luft aufgelöst? Geben Sie ihnen und sich selbst eine zweite Chance! Reanimieren Sie Ihre Absichtserklärung; hauchen Sie ihr Leben ein. Dies ist möglich: Lernen Sie, Fallstricke zu erkennen und zu vermeiden.**

### **An wen richtet sich dieses Angebot?**

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters, die bereits mehrfach feststellen konnten: Gute Absichten für Veränderungen sind offenbar nicht sehr langlebig! Der vor kurzem gefasste Entschluss kommt einfach über den Status einer Idee nicht hinaus. Tauchen Sie mit diesem Kurs ein in die wundersame „Strich-durch-die-Rechnung“-Welt. Sie erfahren, welchen Beitrag Gewohnheiten, Willenskraft und Stress darin ausmachen. Die Zeit zwischen den Kursterminen nutzen Sie, um Veränderung einzuüben. Ziel des Kurses soll sein, dass Sie für sich einen gangbaren Weg finden, wie Sie Ihr selbstgestecktes Ziel erreichen können. Jeder hat das Potenzial für Veränderung – Sie auch!

### **Wo und wann findet der Kurs statt?**

Wir sind zu Gast bei **Pflege zu Hause** (Andrea und Martin Behmenburg) in der **Brunshofstr. 6-8, 45470 Mülheim an der Ruhr. Sie erreichen den Seminarraum im 1. Stock barrierefrei.** Bitte lassen Sie mich wissen, falls Sie mit einem Rollator oder im Rollstuhl kommen bzw. Treppensteigen Ihnen Schwierigkeiten bereitet. Danke!  
**Donnerstags: 28. Januar, 11. Februar, 25. Februar, 10. März, 14. April (5 Termine)**  
**Zeit: 17:00 bis ca. 18:30 h**

**Was kostet der Kurs?** Es wird eine Teilnahmegebühr von **125 Euro** erhoben.

Ihre **Anmeldung und Rückfragen** richten Sie bitte an

Dr. Cornelia Weigelt, DENKFALTE, Muhrenkamp 45, 45468 MH / Ruhr

Tel.: 0208 – 88 368185

E-Mail: [info@denkfalte.com](mailto:info@denkfalte.com)