



Hier findest du aktuelle Workshopangebote von Oktober '26 bis Januar '27 auf einen Blick! Zusätzliche Angebote und Änderungen findest du auf meiner Website. Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Offene Workshopangebote

Termin	Titel	Inhalt
24. Oktober '26 14.00-18.00 Uhr	Kein Stress mit dem Stress Kosten: 90 €	• Wie kann ich in akuten Stress-situationen gut für mich sorgen? • Mit welchen Methoden kann ich Stress nachhaltig minimieren? • Wie kann ich meinen Alltag entschleunigen und zwischendurch neue Kraft und Energie tanken?
21. November '26 9.30-17.30 Uhr	Glaub' nicht alles, was du denkst! Wie Glaubenssätze deine Selbstfürsorge sabotieren Kosten 190 €	• Hintergrundwissen Glaubenssätze • 'Entlarven' der eigenen Glaubenssätze und ihrer Herkunft • Reframing und Anker • Werkzeuge, um innere Erlaubnis statt inneren Druck zu stärken
16. Januar '27 15.00-19.00 Uhr	Mein Akku, meine Regeln: Mit Selbstfürsorge aufladen! Kosten: 90 €	• Grundsätze der Selbstfürsorge: 5 Säulen Modell • Selbstfürsorge Faktencheck: Wahrheiten und Irrtümer • alltagstaugliche Möglichkeiten der Selbstfürsorge • Individuelle Selfcare-to-go

Du möchtest dein Anliegen lieber individuell mit mir bearbeiten? Dann schau dir die Coaching-Angebote auf meiner Website an: www.ich-schmiede.de.

Du möchtest ein maßgeschneidertestes Konzept, um Überlastung in deinem Team vorzubeugen, es zu stärken, und Arbeitsfreude und Energie nachhaltig zu fördern? Dann melde dich gerne bei mir: info@ich-schmiede.de oder mobil 0151 / 1567 5136.

Wissenswertes

Ort

ICH:Schmiede | Asseweg 1 | 38329 Wittmar

Hauseigene Parkplätze stehen nicht zur Verfügung, daher Parken nach Verfügbarkeit in den anliegenden Straßen oder vor

dem Haus. Die Seminarräume sind nicht barrierefrei.

Kosten

Die Workshopgebühr beinhaltet Getränke und Snacks.

10% Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 1 Monat vor Workshopbeginn

Anmeldung

Möglichkeit zur Anmeldung über meine Website oder per Mail.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Workshopbeginn

Gruppengröße

6-9 Teilnehmende

Kontakt

Dr. Yvonne A. Henze | Mobil: 0151 – 1567 5136

Mail: info@ich-schmiede.de | Website: www.ich-schmiede.de

Instagram: ich.schmiede

Teilnahmebedingungen

Anmeldung, Bestätigung und Zahlung

Ihre Anmeldung wird entsprechend des schriftlichen Eingangs berücksichtigt und ist verbindlich.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung und die Rechnung per Mail (ca. 2 Wochen vor Beginn des Workshops), die Sie bitte zeitnah und auf jeden Fall vor Beginn des Workshops begleichen.

Rücktritt

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung ab 4 Wochen vor dem Termin des Workshops werden 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei Absagen ab 2 Wochen vor Workshopbeginn wird die volle Teilnahmegebühr fällig.

Nach Rücksprache ist evtl. eine Vertretung der angemeldeten Person möglich.

Veranstaltungsausfall und Änderungen

Für das Zustandekommen des Workshops ist eine Mindestanzahl von 6 Teilnehmenden erforderlich; sollte diese nicht erreicht werden, behalte ich mir vor, den Workshop abzusagen und bitte um Ihr Verständnis. In diesem Fall erfolgt umgehend die volle Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Weitergehende Ansprüche an mich als Veranstalterin bestehen nicht.

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bestätige mein Einverständnis mit der Anmeldung.