



krebsliga ostschweiz



Mit RITUALEN das Leben feiern.

Was sind Rituale und wie können sie unsere
Selbstfürsorge stärken?

Mittwoch, 30. November 2022, 18:30-19:30 Uhr
mit anschliessendem Austausch

Krebsliga Ostschweiz, Flurhofstrasse 7, 9000 St.Gallen

Öffentliche Veranstaltung. Keine Anmeldung erforderlich.
Der Eintritt ist frei.



krebsliga ostschweiz

Rituale sind aus unserem Alltag und Leben nicht mehr weg zu denken. Sie schenken uns Bewusstsein für das, was wir tun und für das, was uns wirklich wichtig ist. Wir betreten mit einem Ritual einen neuen Raum und lassen uns mit uns selbst ein. Was macht den Unterschied zwischen einer Alltagsroutine und einem Ritual aus? Es gibt nicht den «einen» Unterschied, jedoch denjenigen, den Sie selbst hervorheben. Sobald die Frage «was möchte ich verändern?» Sie erreicht, wächst die Sehnsucht nach Tiefe, vielleicht auch nach Klarheit und Sicherheit, nach Orientierung.

Sie haben in Ihrem Leben viele Erinnerung geschaffen, welche Sie mit einer Emotion, einem Gefühl in Verbindung bringen. Welcher dieser Erinnerung schenken Sie diese Tiefe, damit Sie Ihre Ressourcen für den Alltag bündeln können? Welchem Anlass in Ihrem Leben möchten Sie so viel Beachtung schenken, dass es sich für Sie lohnt, daraus ein Ritual zu kreieren? In welchen Situationen in Ihrem Alltag können Sie einen Moment Ruhe und Gelassenheit brauchen, um anzukommen, bei sich selbst?

In diesem Impulsreferat erfahren Sie mehr über «das Ritual». Lassen Sie sich ein – es ist ein Teil Ihrer Selbstfürsorge.

Es referiert:

Daniela Grella, Coaching. Resilienz. Rituale.
<https://daniela-grella.com>