

Die Kunst, liebevoll mit sich selbst zu sprechen

Innerer Dialog und Achtsamkeit

Kursnummer	252A182475
Beginn	Samstag, 13.12.2025, 10:00 - 17:30 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 415, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Elke Grober
Kursentgelt	51,00 €

Verstehen Sie Ihren inneren Dialog, um bewusster und liebevoller mit sich selbst zu kommunizieren, umzugehen und zu handeln. Ein bewusstes Verständnis für unsere Gedanken und Worte ermöglicht es uns, mehr Empathie für uns selbst zu entwickeln und alte Muster sowie Glaubenssätze zu überdenken. Oft führen wir innere Gespräche in einer Art und Weise, die durch übernommene Normen und Bewertungen geprägt ist.

Dieser Workshop bietet praktische Übungen und Impulse, um Ihren inneren Dialog achtsamer zu gestalten. Sie lernen, die Absichten hinter den inneren Stimmen zu verstehen und wie Sie friedvoller kommunizieren können. Dies ebnet den Weg zu mehr Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Indem Sie fürsorglich mit sich umgehen, verbessern Sie auch Ihr Verhältnis zu anderen.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Kurs erfordert eine psychisch stabile Verfassung sowie die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Austausch in der Gruppe. Der Workshop ist keine therapeutische Maßnahme und ersetzt keine psychologische oder psychiatrische Behandlung. Bitte prüfen Sie im Vorfeld, ob der Kurs für Ihre aktuelle Lebenssituation geeignet ist.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.12.2025	10:00 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415

[zur Kursdetail-Seite](#)