

## 261-A1F001 Infoabend: Grenzen setzen - Warum das so schwer ist und so wichtig

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	22,00 € Barzahlung bei Veranstaltung
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Diana Wimmer
Kursort	Rathaus Arnstorf (Schulungsraum), Marktplatz 8, 94424 Arnstorf

Was bedeutet es eigentlich, gesunde Grenzen zu setzen?

Warum fällt es uns so schwer, „Nein“ zu sagen – selbst wenn wir längst spüren, dass es zu viel ist?

Begriffe wie People Pleasing, Komfortzone oder Selbstfürsorge sind heute in aller Munde – doch was heißt das konkret im Alltag?

An diesem Abend sprechen wir darüber, wie gesunde Abgrenzung wirklich aussieht, warum sie so essenziell für unser Wohlbefinden ist – und wie sich fehlende Grenzen körperlich und emotional bemerkbar machen.

Mit Impulsen, Beispielen und praktischen Denkanstößen für alle, die sich nach mehr Klarheit, innerer Ruhe und Selbstwirksamkeit sehnen.

### Termine

Datum	Ort	
15.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Marktplatz 8, Arnstorf, Rathaus, Schulungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)