

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](#)