

# SELBSTBESTIMMT. SANFT. KRAFTVOLL.



WORKSHOP

17. Juni von 10:30 bis 17 Uhr

Über einen souveränen Umgang mit uns selbst  
und mit anderen

Mit Mathias Steffen  
Stress- und Resilienzcoach aus Zürich

Selbstbestimmt zu sein bedeutet nicht,  
egoistisch und hart zu sein - im  
Gegenteil. Wenn wir uns darüber im  
Klaren sind, was uns wichtig ist - und  
dies für uns umsetzen - können wir  
souveräner und sanfter mit anderen  
umgehen. Das beruhigt und stärkt  
Beziehungen.

Das Seminar ist kostenfrei. Wir freuen uns über  
eine Spende zum Erhalt unseres Hauses!  
Es wird ein vegetarisches Mittagessen geben.

Bitte meldet euch an unter  
[frankfurt@de.brahmakumaris.org](mailto:frankfurt@de.brahmakumaris.org)



JOIN US !!!

Kostenfreier  
Workshop



Raja Yoga Institut –  
Brahma Kumaris Deutschland e.V.  
Lindenau 7, 60433 Frankfurt- Eschersheim  
Mail [frankfurt@de.brahmakumaris.org](mailto:frankfurt@de.brahmakumaris.org)  
Tel 069-491846  
[www.brahmakumaris.de](http://www.brahmakumaris.de)  
[www.online-meditieren-lernen.de](http://www.online-meditieren-lernen.de)