



Heilsame Grenzen

FAMILIEN- UND
GEMEINSCHAFTSZENTRUM

Gigerstrasse 2a
CH-5734 Reinach
www.fgzentrum.ch

Heidi Albisser,
Seelsorgerin und
Erwachsenenbildnerin



Mittwoch, 15. / 22. / 29. April, 6. Mai, 19.30 Uhr

Nein sagen ohne Schuldgefühle

„Grenz dich doch ab!“ –Das sagt sich so leicht. Viele Menschen wünschen sich, dass sie mit gutem Gewissen nein sagen könnten. Doch das scheint gar nicht so einfach zu sein. Warum das so ist und wie es trotzdem gelingen kann lernen Sie an 4 Seminarabenden über „Heilsame Grenzen“

Dieses Seminar hilft Ihnen zu verstehen:

- *Was sind Grenzen?*
- *Wozu sind Grenzen da?*
- *Warum Grenzen setzen und Verantwortung übernehmen zusammengehören?*
- *Wie kann angemessen Nein sagen gelingen?*

Kosten: CHF 90.- pro Person / CHF 140.- pro Paar

Anmeldung: info@fgzentrum.ch

Michi Albisser: 079 563 72 62

Schauen Sie vorbei. Sie sind herzlich willkommen!



Träger des

