

hinter meinen Mustern

EIN ANGEBOT ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

FRANZISKA RENNER
COACH UND BERATERIN IBP

HINTER MEINEN MUSTERN

EIN ANGEBOT ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Wir alle tragen Prägungen und Verletzungen in uns. Das gehört zum Leben. Entscheidend ist jedoch, dass wir selbst Verständnis dafür aufbringen und einen liebevollen Umgang damit finden.

Nähe und Distanz sind die Grundthemen unseres Lebens. Du wirst mehr Einblick in diese Thematik erhalten und berührende Erfahrungen machen.

Du bestimmst mit, deine aktuellen Themen sind gefragt.

Kursinhalte

Anhand des IBP Persönlichkeits-Modells werden verschiedene Facetten des Lebens aufgezeigt und erlebbar gemacht. Aktuelle Lebensthemen werden aufgegriffen. Du bist begleitet dich selber mehr zu erforschen und zu verstehen. Ressourcen werden gestärkt, neue Sichtweisen eröffnet. Du erlernst die Anwendung von Tools, die dich unterstützen. Dazu gehören körperliche wie mentale Übungen und gleichzeitig werden theoretische Hintergründe aufgezeigt.

Ziel

Die Stärkung auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene. Dies zeigt sich in einer guten Beziehungsfähigkeit und einem guten Kontakt mit sich selbst, einer guten Selbstfürsorge und Selbstverantwortung.

Kursleitung: Franziska Renner
Coach und Beraterin IBP
Fachfrau Gesundheitsförderung und
Prävention
Kursort: Murbacherstr. 35 6005 Luzern
Kurs-Daten: 6 x 2.5 Std. jeweils montags
05.01 / 19.01 / 02.02 / 23.02 /
09.03 / 23.03.2026

Zeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 4-6 Personen (min. 4)
Kosten: CHF 450
Anmeldung: 076 303 77 81 oder
info@franziskarenner.ch
Mitnehmen: Schreibzeug und Heft