



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da ...

In der Natur passiert nun einiges. Und in Ihrem Leben?

- Welche Bedeutung hat der Herbst für Sie und für Ihr Leben?
- Was verbinden Sie mit dem Herbst?
- Was bringt Ihnen der Herbst?

Der Herbst kann in unserem Leben für vieles stehen und ist sicherlich mit zahlreichen persönlichen Gefühlen, Stimmungen, Erlebnissen, Erfahrungen, Erwartungen und Hoffnungen verbunden.

Die Frage ist, wie ich den Herbst für mich wahrnehme und diesen (er)lebe bzw. was der Herbst in mir bewegt und anregt.

Themen wie Lebensfreude – Bewegung – Vielfalt – Reichtum – Farbe – Reifung – Trauer – Abschied/Abschluss – Loslassen – Kraft – Stärke – Mut – Neugier und vieles mehr können dabei eine Rolle spielen.

Mein ErLeben steht jedoch im Mittelpunkt – mit all den Herausforderungen, denen ich mich stelle.

- Genau darum geht es auch in der Selbsterfahrung:
- Mich in einem geschützten Wohlfühl-Rahmen mit meinem Erleben und Verhalten auseinanderzusetzen, mich und andere (neu) zu erfahren bzw. zu erleben, mein Selbst zu reflektieren bzw. Rückmeldungen/Impulse von anderen zu erhalten.

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer sagt:

„Wenn Sie in Ihre Zukunft investieren wollen, dann investieren Sie in Erlebnisse!“

- Vielleicht verspüren Sie Lust, sich einmal auf „SELBST-ERFAHRUNG“ einzulassen.
- Vielleicht investieren Sie damit in Erlebnisse, die Ihr Leben langfristig und ganzheitlich bereichern.

Vielleicht begegnen Ihnen dabei Menschen, die Ihnen etwas geben, wonach Sie sich sehnen.

Vielleicht ist es genau das, was Sie in Ihrem Leben bisher vermisst haben.

- Ich wünsche Ihnen wunderbare Erlebnisse in Ihrem Alltag!

Herzliche Grüße und genussvolle Herbsttage

