



Grenzen setzen

Einladung

zu einem kreativen Seminar am Mittwoch, 29.04.2026 von 10 - 17Uhr
in der Chorkirche der Martinskirche , Kassel.

**Möchten Sie Ihre persönlichen Grenzen besser erkennen,
bewahren oder auch lösen?**

Suchen Sie nach Wegen, die innere Balance zu stärken?

In einem geschützten Raum erforschen wir spielerisch, wie wir Grenzen spüren, achten und bei Bedarf verschieben können - mit achtsamen Übungen, Ritualen und kreativen Elementen.

Gemeinsam entdecken wir, wie innere und äußere Grenzen leicht gewahrt, angepasst oder erweitert werden können - für mehr Selbstfürsorge und Leichtigkeit im Alltag.

Eine inspirierende Forschungsreise, die Ihre Intuition stärkt.

Ich lade Sie ein zu einem lebendigen Tag voller Selbsterfahrung!

Kursgebühr incl. Material und Vollverpflegung 100 €

Sabine Albrecht

Transpersonale Kunsttherapie

KREATIVE HEILRÄUME

[mail.: kontakt@albrecht-sabine.de](mailto:kontakt@albrecht-sabine.de)

[mobil: 0151 216 434 99](tel:015121643499)