



Der Innere Kompass - Wie persönliche Werte uns zu unserem eigenen Lebenssinn führen

Wie sehr wir nach unseren eigenen Werten leben, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie zufrieden wir sind und wie gut wir mit den Höhen und Tiefen des Lebens umgehen können. Werte stehen für das, was wir als wichtig und erstrebenswert ansehen. Sie helfen uns, Prioritäten zu setzen und unser Leben mit Sinn zu füllen. Aber wie oft machen wir uns bewusst Gedanken über unsere eigenen Werte? Dieses zweitägige Seminar vermittelt die Bedeutung von Werten, wie sie entstehen und wie wir sie für uns selbst formulieren und auf unserem Lebensweg nutzen können. Dazu reflektieren wir zusammen über entscheidende Bereiche unseres Lebens. Eine Offenheit und Bereitschaft dazu ist also wesentlich sowie die Teilnahme an beiden Seminartagen.



Referentin: Christina Knaub (34 J.): Ich bin seit 2016 in der Selbsthilfe tätig, zunächst als Nutzerin, seit 2017 als Leitung verschiedener Selbsthilfegruppen und Seminare. Seit 2022 arbeite ich als Ex-In Genesungsbegleiterin im stationären Bereich der LVR-Klinik Köln-Merheim und bin aktives Mitglied im Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Samstag / Sonntag, 13./14. September 2025
Ort: SPZ Köln-Mülheim, Regentenstr. 48, 51063 Köln

Jeweils von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette per E-Mail an annette.nrw@gmx.de oder unter Tel. 0175-5945501 möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW e.V. Konto zu überweisen. Diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW e.V.: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.