

Möglichkeiten zur Stärkung des Selbstvertrauens

- **Kinesiologie**
- **diverse alternative Heilmethoden, Craniosacraltherapie, Homöopathie, Massagetechniken, Reiki, Shiatsu, Yoga, usw.**
- **Autogenes Training**
- **Mentales Training**
- **Psychotherapie**
- **Sport, viel Bewegung**
- **Auslandaufenthalt**
- **sich engagieren**
- **Herausforderungen annehmen**
- **Selbstverteidigungskurse**
- **Kampfsport**
- **Mitarbeit in einem Verein**
- **Fachliteratur**
- **Diverse Kurse zum Thema Selbstvertrauen unter:**

www.w-a-b.ch

www.wbzw.ch

www.klubschule.ch

**Kurse und Lehrgänge für Erwachsene
WBZ Weiterbildungszentrum Weinfel-
den**

Migros-Klubschulen