



## Referat mit Zora Heinrich

### Grenzen setzen? Nein, Danke!

Grenzen zu setzen ist für viele Menschen etwas, womit sie sich nicht wirklich wohl fühlen. Doch, um gesund zu bleiben und um als Individuum wahrgenommen zu werden, gibt es keinen Weg daran vorbei.

Zora Heinrich beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit diesem Thema. Sie unterrichtet Kinder, Jugendliche und Erwachsene in ganzheitlicher Selbstverteidigung und improvisiertem Theater und ist ausgebildete Pädagogin und Lebenskünstlerin. In ihrem Vortrag räumt sie mit Vorurteilen zum Thema „Nein sagen“ auf und berichtet darüber, wie sich das Grenzen setzen positiv auf die Gesundheit und auf das Lebensgefühl auswirkt.



Zora Heinrich  
Coach & Expertein für  
Selbstverteidigung &  
Selbstentfaltung

Jetzt Link zum Referat per Mail bestellen  
sofort anschauen und profitieren!

CHF 45.00

[zora-heinricht@bluewin.ch](mailto:zora-heinricht@bluewin.ch)

oder

[info@zfmuv.ch](mailto:info@zfmuv.ch)

