



Einladung zum Seminar:

## Mehr Sicherheit im Umgang mit Stress und somit ein glücklicheres, zufriedeneres und erfüllteres Leben

Am Samstag, 18.05.2019; Samstag, 13.07.2019;  
Sonntag, 29.09.2019; Samstag, 16.11.2019 –  
von 09.00 bis 17.00 Uhr im Gesundheitszentrum Elzach

Sie erlernen in diesem Seminar, wie Sie durch einen besseren Umgang mit Stresssituationen Ihren Stresslevel kurz- und langfristig senken und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit kommen.

Sie erwerben Kenntnisse darüber, welche Auswirkung Stress auf Sie und Ihre Gesundheit hat. Individuelle Tests zeigen Ihnen, wie Ihr Stresslevel und Ihre work life balance (Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben) momentan aussehen.

Sie lernen die „Denkfallen“ und die „Inneren Antreiber“ kennen, die hauptsächlich für Stress verantwortlich sind und erlernen Fähigkeiten damit umzugehen.

Mit Hilfe von Übungen, die sowohl im Büro als auch in der Freizeit einfach durchgeführt werden können, erhalten Sie wertvolle Werkzeuge für ein glücklicheres und gelasseneres Leben an die Hand.

Lassen Sie sich überraschen zu was Sie mit Hilfe von Mentaltechniken fähig sind!

**Ihre Investition in ein glücklicheres Leben: 126,- € pro Pers. incl. MwSt.**

(Darin enthalten sind Seminarunterlagen, Getränke und Seminar-Snacks in der Frühstück- und Nachmittagspause).

### **Anmeldung:**

Bitte schriftlich unter Angabe von: Name, Vorname, Anschrift (Straße, PLZ, Wohnort) per Email an: Daniela Lechler Marketingberatung & Coaching; lechler@marketingberatung-coaching.de. Falls Sie noch Fragen haben: Tel. 0170 2345 831 oder 07682 6724 4.

**Weitere Informationen finden Sie unter: [www.marketingberatung-coaching.de](http://www.marketingberatung-coaching.de)**