



Seminar:

Den Stress fest im Griff – Stress vorbeugen und gelassener und gesünder durch das Leben gehen

**Folgende Termine stehen zur Auswahl: Sonntag, 29.09.2019 und Samstag, 16.11.2019
Jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr im Gesundheitszentrum Elzach.**

Das Wort Stress ist heutzutage in aller Munde. Er begleitet uns in irgendeiner Form den ganzen Tag. Egal, ob es uns selbst oder unser Umfeld betrifft. Den Stress zu minimieren oder ihm zu entfliehen ist der Wunsch vieler Menschen.

Wenn Sie wissen wollen was Sie tun können, wenn Ihnen alles zu viel wird, wenn zu viel Druck auf Ihnen lastet, wenn Sie ruhelos, energielos, Ängste haben oder gar krank werden (und damit sind nicht nur die „klassischen Krankheiten wie Burnout bzw. Depression gemeint), dann sind Sie in diesem Seminar mit der Stress-Expertin und Amazon-Bestseller Autorin Daniela Lechler genau richtig.

Hier entdecken Sie durch verschiedene Tests Ihre Stressfaktoren und wie Ihr Stresslevel und Ihre work-life-balance (Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben) momentan aussehen. Sie erlernen, wie Sie durch einen besseren Umgang mit Stresssituationen Ihren Stress kurz- und langfristig senken und zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und einem stressfreieren Leben kommen.

Zudem erwerben Sie sich Kenntnisse darüber, welche Auswirkung Stress auf Sie und Ihre Gesundheit haben.

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