

Stress out – Burn on!



Das etwas andere
Stressmanagementseminar für
Frauen

Der Leistungsanspruch an uns Frauen ist sehr hoch. Nicht nur im Beruf wird Höchstleistung gefordert, auch in der Familie und im sozialen Leben muss „frau“ 100% perfekt sein. Um nicht an diesen hohen Anforderungen zu scheitern, braucht es ein ausgeglichenes Stressmanagement.

Für Frauen mit vielfältigen Anforderungen, die motiviert und energiegeladen die Herausforderungen des Alltags bewältigen wollen.

In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Impulse, damit Sie nicht nur funktionieren, sondern wieder Leichtigkeit, Kreativität und Selbstvertrauen spüren.

Inhalte:

- Reflektieren der eigenen Stress-Situation
- Bewältigungsstrategien für mehr Lebensqualität
- Eigene Energiequellen entdecken und aktivieren
- Stressreduzierende Entspannungs- und Bewegungs- Methoden kennen lernen
- Kreativität entdecken und entspannende Wirksamkeit erleben
- Energie durch bewusste, genussvolle Ernährung

Wir bieten dieses Seminar als

Abendveranstaltung 1 x wöchentlich, 6 Abende, oder als Blockveranstaltung 1 ½ Tage in wunderschöner, erholsamer Natur auf einer Alm an.

Firmen Interne Buchungen möglich.

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Website

www.gesundheitsstyling.at

Info und Anmeldung:

irene@gesundheitsstyling.at

Tel- +43 699 17059897