



— **lebenistansteckend.de**  
Es ist Zeit für Dich.



*Unsere Gesellschaft lebt im Dauerstress. Schlafprobleme, nervöse Unruhe und Abgeschlagenheit sind häufig die Folge.*

---

## Schluss mit der Dauerschleife aus Stress und Erschöpfung!

---

Der Impulstag „Stressbewältigung über Achtsamkeit“ liefert wertvolle Impulse, wie Du zurückfinden kannst zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit in Deinem Alltag.

...

Weil es Dein Leben ist.

*„Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.“*

[Aristoteles]





Sa., 4. Juni 2016 | 13 bis 19 Uhr | 69,- € (inkl. MwSt.)

# Impulstag

„Stressbewältigung über Achtsamkeit“

JENS WEISSFLOG APARTEMENTHOTEL in Oberwiesenthal

## Was Dich erwartet

13:00 Uhr - 15:00 Uhr

**Verstehen, wie wir ticken**

Was bedeutet Stress? Wo liegen Hauptursachen? Mehr innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag – kann das gelingen?

15:30 Uhr - 19:00 Uhr

**Mit Achtsamkeit das Leben gestalten**

Was genau ist Achtsamkeit? Was hat Achtsamkeit mit Stress zu tun? Praxisteil: Meditation und Yoga – Helfer im Umgang mit Stress?

15:00 Uhr - 15:30 Uhr

**Pause - Zeit für Gespräche bei Kaffee & Tee**

**Melde Dich ...**

*Ich freue mich auf Dich.*



Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung findest Du auf [www.lebenistansteckend.de](http://www.lebenistansteckend.de).

Gern kannst Du mir auch eine E-Mail schreiben oder mich anrufen.

**Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.**  
Es entscheidet der Eingang der Anmeldung.

**Anja Neuberg**

**T** 0151 412 576 67

**M** [anja@lebenistansteckend.de](mailto:anja@lebenistansteckend.de)

**W** [www.lebenistansteckend.de](http://www.lebenistansteckend.de)

