



— **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]





Impulstap

„Stressbewältigung über Achtsamkeit“

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?

15:00 Uhr - 15:30 Uhr

Pause - Zeit für Gespräche bei Kaffee & Tee

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?

Melde Dich ...

Ich freue mich auf Dich.



Veranstaltungsorte und -termine sowie die Möglichkeit zur Anmeldung findest Du auf 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

W www.lebenistansteckend.de

