

Burnout ist out! Der bunte Ressourcen-Strauss für die aktive Frau

„Wer andere Menschen stärken will, muss sich selber auch stärken“.

Frauen sind Netzwerkerinnen und „Multitaskerinnen“ Sie haben mehrere sehr unterschiedliche Aufgaben, die sie unter einen Hut bringen müssen oder wollen. Dabei kann es leicht geschehen, dass ‚Frau‘ ihre Energien aufbraucht und vergisst, nachzutanken. In diesem mehrteiligen Kurs geht es um: Achtsamkeit; sich selber stärken mit Entspannungstechniken und Mental-Training; Techniken, mit denen Sie den inneren Stress regulieren und mit Belastungen besser umgehen können. Sie stärken Ihre Gesundheit, Ihre Persönlichkeit und Ihr Wohlbefinden. Wie das wohl Ihre Lebensqualität beeinflusst?

Daten **1. Strauss:** 5. / 12. / 19. Januar 2012
 2. Strauss: 2. / 9. / 23. Februar 2012

Zeit 19.15 – 21.45 Uhr

Kosten Jeder Teil einzeln Fr. 240.-- inkl. Unterlagen
 oder Fr. 450.- für beide Sträusse gemeinsam gebucht



Vielleicht möchte Ihnen jemand einen Geschenkgutschein schenken? Anruf genügt!

Burnout ist out! Das Ressourcen-Paket für den selbstbewussten Herrn

**„Wir sind nicht nur für unser Tun verantwortlich,
sondern auch für das, was wir nicht tun.“**

Unsere Gesellschaftsformen wirtschaftlichen Situationen stellen sehr hohe Ansprüche an berufstätige Männer. Oft sind sie unter Zeit-Druck. Auch sie müssen Beruf, Familie und Partnerschaft unter einen Hut bringen. Dazu kommen noch Wirtschaft oder Politik, wenn's gut geht auch Sport oder Kultur. Da kann es leicht geschehen, dass ‚Mann‘ seine Energien aufbraucht und vergisst, nachzutanken. In diesem mehrteiligen Kurs geht es um: Achtsamkeit; sich selber stärken mit Entspannungstechniken und Mental-Training; Techniken, mit denen Sie den inneren Stress regulieren und mit Belastungen besser umgehen können. Sie stärken Ihre Gesundheit, Ihre Persönlichkeit und Ihr Wohlbefinden. Wie das wohl Ihre Lebensqualität und ihr Umfeld beeinflusst?

Daten **1. Paket:** 7. / 21. / 28. Januar 2012
 2. Paket: 25. Februar / 3. / 10. März 2012

Zeit 09.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Kosten Jeder Teil einzeln Fr. 240.-- inkl. Unterlagen oder Fr. 450.- für beide Pakete



Vielleicht möchte Ihnen jemand einen Geschenkgutschein schenken? Anruf genügt!