



LEBÄnGEG

Leben-Entwickeln-Bewegen-Bilden-Ändern-Gesund-Entspannt-Genießen



Work-Life-Balancing

Multimodales Stressmanagement

Die Anforderungen in Beruf und Familie sind heutzutage oft dermaßen hoch, dass auch gut organisierte Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen. Dauerhafter Stress schwächt das körpereigene Immunsystem und lässt die persönliche Leistungsfähigkeit sinken. Ein Teufelskreis entsteht.

In Ruhe und mit Unterstützung einer überschaubaren und verbindlichen Gruppe können persönliche Lösungsstrategien entwickelt und neue Verhaltensweisen spielerisch ausprobiert werden.

Ziel des Kurses über ein Wochenende ist es, mit einer gelassenen Work-Life-Balance die körperliche und seelische Gesundheit langfristig zu erhalten und weiter zu fördern.

Eingeladen sind alle Frauen und Männer, die aktiv etwas für ihre Stressbewältigung und einen gelasseneren Alltag tun wollen.

Termin:

26/27.01.2019

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr und 14.30 -17.30 Uhr

Seminargebühr:

240,- €, anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich

Seminarleitung und Anmeldung bei:

Dipl.-Psychologin Katja Schmidt

mail@katjaschmidt.info – 0177 648 66 60

<http://www.katjaschmidt.info>

