



Auflanden – Kraft für den Alltag

Die Anforderungen wachsen ständig. Gerade in jetziger Zeit ist es nicht einfach den Spagat zwischen Anforderungen und eigenen Bedürfnissen durch zu stehen. Burnout und Erschöpfungszustände nehmen immer mehr zu. Früher waren diese Symptome als Manager-Krankheit bekannt, heute betrifft es sämtliche Berufsgruppen, auch Menschen, die nicht in der Erwerbstätigkeit sind. Die Zeit ist so rasant geworden, dass viele Menschen das Gefühl haben, nicht mehr das schaffen zu können, was von Ihnen verlangt wird.

Dieser Nachmittag soll Ihnen die Möglichkeit geben, ihre Zeit effektiv und vor allem für sich selbst zu nutzen. Lernen Sie, sich Ihre eigenen Ruhezonen zu schaffen, abzuschalten und wieder fit werden, körperlich und geistig. Lernen Sie zu erkennen, welche Dinge bei Ihnen Stress auslösen, damit eine Veränderung erfolgen kann. Stärken Sie sich, damit Sie den Anforderungen des Alltags voll und ganz gewachsen sind.

Gewinnen Sie wieder Spaß am Leben und sorgen Sie dafür, dass Ihr Tag von Ihnen selbst bestimmt wird. Angepasst auf die Gruppe, lernen Sie in freundlicher, stressfreier Atmosphäre, Methoden um auch wieder die schönen Dinge des Lebens genießen zu können.

Seminargebühr: 75,-- Euro ohne Verpflegung

Ort: 83671 Benediktbeuern, Asamstraße 1, UG

Stefan Dietrich, Klang-Masseur, Steigenbergerstr.16, 82377 Penzberg www.tiefen-klang.de