Einfach leben – ausgeglichen, erfüllt, zufrieden

Wer möchte das nicht: einfach aus dem Urlaub kommen und das ganze Jahr aufgetankt bleiben? Einfach mehr vom Leben haben...

Wie aber vermeide ich Zustände und Gefühle der Erschöpfung? Wie bringe ich Beruf, Familie, Ehrenamt und Freizeit in Balance? Wie kann ich neue Kraft für den Alltag schöpfen?

An diesem Tag werden Sie einige Antworten auf diese Fragen entwickeln – in wohl dosiertem Wechsel von Arbeits- und Entspannungsphasen.

Inhalte:

- Burnout-Stress-Test (BST)
- Selbstreflexion anhand des Balance-Modells
- Bedürfnis-Workshop
- Entspannungs-Übungen

Das Seminar dient der Prävention und ist kein Ersatz für eine notwendige Therapie.

Zielgruppe:	alle die sich nach mehr Ausgeglichenheit sehnen
Seminarumfang:	Tagesseminar
Termine/Ort:	auf Anfrage

per E-Mail an susanne.grenz@levande.de oder gerne auch telefonisch unter 05252 / 971968

Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst. (Jean Jaques Rousseau)