

Kraft und Gelassenheit im Alltag

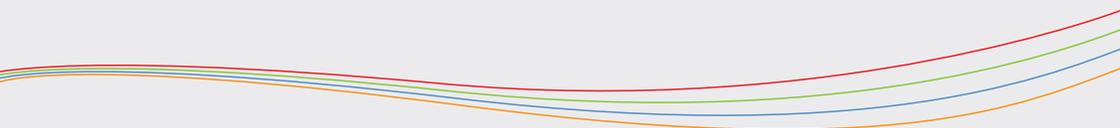
www.wirbegeistern.at/KGA



Gelassenheit
kann man lernen
Hier!

10 Abende für mehr Wohlbefinden im Alltag

**Akuten Stress abbauen,
für belastende Situationen vorsorgen**





Den Alltag mit Begeisterung meistern!

Gelassenheit kann man lernen,
Begeisterung kultivieren

Stresssituationen problemlos meistern, Belastungen gelassen begegnen.
Individuelle Lösungen für Ihre Herausforderungen finden



Alles im Griff!



Durchatmen inklusive!

Themenbereiche:

- + Akuten Stress abbauen
- + Entspannung
- + Atmung
- + Bewegung
- + Ernährung
- + Lebensführung
- + Zeit im Griff

Überforderung war gestern!



Dieser Kurs wird in **Kleingruppen** mit maximal 5-6 TeilnehmerInnen angeboten.

Somit kann auf **individuelle Wünsche** eingegangen werden.

Fragen?

Mag. Beate Ettrich

0699/10 435 998

ettrich@wirbegeistern.at

Details:

Details, **Termine** etc. finden Sie unter www.wirbegeistern.at/KGA

