

WORKSHOP

**Resilienz, Achtsamkeit, Gewohnheiten,
Routinen schaffen, Selbstliebe, Werte,
Burnout- Prävention**

KENNST DU DAS...?

➔ DU bist ständig ausgelaugt und erschöpft?

➔ DU schmeißt sofort die Nerven weg?

➔ DU kämpfst mit deinem Gedankekarussell?

➔ DU spürst eine ständige innere Unruhe?

DAS MUSS NICHT SEIN...

WIR ZEIGEN DIR, WIE...

➔ DU Fokus auf eine positive Ausrichtung im Alltag lenkst.

➔ DU Ängste und Sorgen loslassen kannst.

➔ DU endlich wieder deinen Kopf frei bekommst.

➔ DU innerlich wieder zur Ruhe kommst.



WO: Im Haus für Gesundheit Viehdorf

Dorfstraße 11, 3322 Viehdorf

Wann: 27.09.2024 um 19:00 Uhr

Dauer: 1,5 Stunde

Anmeldung: Roswitha Mizda

0660 576 54 44

Franziska Ebner

0677 643 660 78

Beitrag für die Teilnahme: € 15,-

