

Seminar-Reihe im

mit Nadine Brunner
Stress- & Life Coach

Kült Café



Wohlbefinden und Erfüllung

Alltagstaugliche Ansätze und
Methoden zur

- > Verbesserung der Stresskompetenz
- > des Wohlbefindens und
- > der Zufriedenheit

Unser heutiger Alltag verlangt beruflich wie privat viel von uns ab. Die hierdurch wachsende physische und psychische Belastung wirkt sich mit der Zeit negativ auf alle Bereiche unseres Lebens aus.

Das Verständnis hinsichtlich individuell stressauslösender Faktoren lässt uns achtsamer gegenüber unserer eigenen Grenzen und Bedürfnisse werden.

Dieses Bewusstsein, gekoppelt mit den richtigen Methoden, ermöglicht es, den Alltag neu auszurichten und zu gestalten – für mehr Wohlbefinden und Erfüllung.

In dieser Seminarreihe lernen Sie hierfür effektive Ansätze aus dem Bereich des Stressmanagements kennen.

Hintergrund-
wissen

Effektive
Ansätze

Zeit und Anleitung
zur Selbstreflexion

Schenken Sie sich und Ihrem Leben an diesen Abenden Ihre ganze Aufmerksamkeit: Legen Sie die Grundlage für ein stressfreieres und zufriedeneres Leben!

Termine

- | **Mo. 19.02.24** **Von gestresst zu entspannt**
> Körper in Balance
- | **Mo. 26.02.24** **Selbstwirksamkeit steigern**
> Herausforderungen angehen
- | **Mo. 04.03.24** **Glaubenssätze & Antreiber**
> Stressverstärker und Blockaden
- | **Mo. 11.03.24** **Leben in Balance**
> Das Zufrieden sein gestalten

Uhrzeit

Beginn: jeweils 19.00 Uhr
Dauer: ca 1,5 h – 2h

Teilnahmegebühr

36 € / Seminar
10% Rabatt bei Teilnahme
an allen 4 Seminaren

Vergünstigung mit
Karlsruher Pass

Ort

Familienzentrum Friedrichstal
Altes Rathaus
Rheinstraße Ost 14
76297 Stutensee-Friedrichstal

Kontakt: Beate Hauser;
Tel.: 07249 / 4534

Anmeldung und weitere Informationen



Nadine Brunner

[www.nadine-brunner.de/
seminare-friedrichstal](http://www.nadine-brunner.de/seminare-friedrichstal)

post@nadine-brunner.de

