



Nein perfektes
Muttertagsgeschenk?!



FÜR MEHR
*Wohlbefinden und
Leichtigkeit*

**Komm zu unserem
Tagesseminar**

STRESSMANAGEMENT IM MAMA-ALLTAG

Das erwartet dich:

- Herausforderungen gestalten
- mit Stress neu umgehen
- Anker für Leichtigkeit und Stabilität setzen
- Freiräume finden und nutzen
- wieder Freude empfinden
- Entspannungsübungen
- Körperbewusstsein



wellbeing network

endlich wohlfühlen

Anstrengend & erschöpft?

Die tägliche Herausforderung, der Spagat zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen und dann noch die Folgen der Pandemie... das ist zu viel! Fühlst du dich oft ausgebrannt, obwohl du immer mehr leistest und scheinbar immer zu wenig Zeit hast? Aber muss das denn so sein?

Es geht auch anders!

In diesem Seminar lernst du, warum wir evolutionär wie mit Stress umgehen und welche Wege es gibt auszusteigen. Praktische sowie anwendungsorientierte Tipps und Übungen helfen dir bei einem neuen Umgang mit deinen Herausforderungen als vielbeschäftigte Mama.

Deine Trainerinnen

Lea Grüner und Louise Gebele

Ergotherapeutin,
Gesundheitsberaterin,
Mama von 2 tollen Jungs



www.leagruener.de

Trainerin für Mindfulness in
Organisationen, Business
Coach, 3fache Mädelsmama



www.louisegebele.de



WANN 14. MAI 2022
VON 10:00 - 16:00 UHR



WO Yoga für dich
Evastraße 28A
München



ANMELDUNG
unter office@louisegebele.de
oder hallo@leagruener.de

Es gilt 3G und alle gesetzlichen Hygiene-
Vorkehrungen. Maximal 10 Teilnehmende.



120€ für Tagesseminar inkl. Workbook

*Bring your friend: Bei 2 Anmeldungen
100€/pro Person*
www.wellbeing-network.de

wellbeing network