



Gestresst?



DU SEHNST DICH NACH
Wohlbefinden?

**Komm zu unserem
Tagesseminar**

STRESSMANAGEMENT FÜR EINEN LEICHTEREN 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 meisten von uns sind es gewohnt im Hamsterrad festzustecken, in dem wir immer noch mehr leisten und scheinbar immer zu wenig Zeit haben. Obwohl wir doch ständig über unsere Grenzen gehen. Aber muss das denn so sein?

Es geht auch anders!

In diesem Seminar lernst du, warum wir evolutionär bedingt so handeln und welche Wege es gibt auszusteigen. Praktische sowie anwendungsorientierte Tipps und Übungen helfen dir bei einem neuen Umgang mit deinen Herausforderungen. Für einen Alltag mit mehr Achtsamkeit und Lebensfreude.

Deine Trainerinnen

Lea Grüner und Louise Gebele

Ergotherapeutin,
Gesundheitsberaterin,
Entspannungspädagogin



www.leagruener.de

Trainerin für Mindfulness in
Organisationen, Business
Coach, Yogalehrerin



www.louisegebele.de



WANN 21. 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

Mehr Informationen findest du unter
www.wellbeing-network.de

wellbeing network