

„Praktische Übungen im Umgang mit Stress“

**Lernen Sie einfache Techniken kennen
um ihr Leben entspannter zu gestalten**

Di. 21. Feb. 2016 um 19:00 – Praxis MANA4YOU- Bierbaum

Leiden Sie häufig unter Stress und fühlen sich zunehmend ausgebrannt? Dann geht es Ihnen so wie vielen Menschen in der heutigen Zeit. Stress, über einen längeren Zeitraum wirkt sich negativ, auf ihre physische und psychische Gesundheit aus. Übermäßiger Stress beeinträchtigt das Immunsystem und spielt eine Rolle bei der Entstehung von Herz-Kreislauf Erkrankungen, Bluthochdruck und vielen weiteren Krankheiten.

Sie können Stress vielfach nicht aus ihrem Leben verbannen, aber Sie können lernen mit Stress besser umzugehen.

In diesem zwei Stunden Workshop lernen Sie einfache und alltagstaugliche mentale Techniken kennen, um mit Stress effizient umzugehen.

Nutzen Sie diese Gelegenheit und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit!

Vortragender: Wolfgang Seidl, MBA
Akad. Mentalcoach, Leben- und Sozialberater, HeartMatch Coach

Wann: Di. 21. Feb. 2017 von 19:00 bis 21:00

Ort: Praxis MANA4YOU, Bierbaum 49

Kosten: EUR 25.- (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis spätestens Fr. 17.Feb. 2017 (mind. 5/max. 15 Teilnehmer) bei

Wolfgang Seidl
0650 415 5401 od.
mind@mana4you.at
www.mana4you.at



**Nur mit
Anmeldung!**