

## „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!**