



STRESS

RELAX

Stress lass nach!

Ein Satz den wir so nebenher sagen, aber eigentlich von Herzen wünschen. Aber was genau ist Stress? Was stresst mich überhaupt und welche Techniken helfen mir ganz persönlich Stress abzubauen?

Wir laden herzlich ein zu einem Feierabendvortrag und/oder Tagesseminar.

Vortrag

zum Thema Stress
und Entspannung
10.11.2017

Tagesseminar

zum Thema Stress
und Entspannung
12.11.2017

Feierabendvortrag

Stress ist in aller Munde, aber was genau ist Stress und wie kann ich im Alltag kleine Entspannungseinseln schaffen? Dieser Vortrag schafft einen Einblick ins Thema und zeigt in einer kurzen Übung wie wir rasch und effizient entspannen können. Lassen Sie den persönlichen Stress für einen Abend hinter sich und geniessen Sie den Feierabendvortrag zu diesem aktuellen Thema in einer entspannten Atmosphäre.

Vortragort:

Raum zum Wohnfühlen,
Buchmann Schreinerei AG,
Lippenrüti 4, 6206 Neuenkirch

Freitag, 10.11.2017 19.30h - 20.30h
mit anschliessendem Umtrunk

Eintritt frei

Tagesseminar

Möchten Sie sich vertiefter mit dem Thema Stress auseinandersetzen? Dieses Tagesseminar gibt Ihnen die Gelegenheit dazu. Kurze Theorieblöcke wechseln sich mit verschiedensten praktischen Übungen aus dem Bereich Hypnose und Mentaltraining ab. Das Ziel ist es verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und herauszufinden auf welche man persönlich am besten anspricht.

Vortragort:

Raum zum Wohnfühlen,
Buchmann Schreinerei AG,
Lippenrüti 4, 6206 Neuenkirch

Sonntag, 12.11.2017 9.00 - 16.30h

Kosten Fr. 190.00 inklusive persönlicher CD, Kursunterlagen und Getränke

Ihre Gastgeber

Buchmann Schreinerei AG

www.buchmann.lu
info@buchmann.lu

Holz zum Wohnfühlen
buchmann

Sonja Bucher

Feng Shui Beraterin und
Hypnosetherapeutin
www.zum-unterbewusstsein.ch
schluessel@zum-unterbewusstsein.ch

Gabriela Bretscher

Hypnose - Mentalcoaching
Feuerlauftrainerin
www.jados.ch
info@jados.ch

Anmeldungen bitte unter einer dieser Adressen