

## Vom Lebensverwalter

## ... zum Lebensgestalter

### Leben und arbeiten im Gleichgewicht



## Das Work-Life-Balance Training für Ihr körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht.

Kennen Sie das auch, man hat das Gefühl, dass an allen Ecken und Enden an einem gezogen wird und man nicht mehr weiß, was man zuerst erledigen soll?

Im beruflichen Alltag soll man Höchstleistungen erbringen und auch der Familie und den Freunden möchte man gerecht werden. Wo bleibt man dann selbst dabei?

Kommen Sie sich und Ihrer Kraft wieder näher und erfahren Sie, was Ihnen wichtig und wertvoll ist!

- Inhalte:**
- das Work Life Balance Konzept
  - Eigene Energieräuber erkennen
  - Das eigene Stärken- und Fähigkeitenprofil erstellen
  - Stressmanagement und Entspannung
  - Lebensvision und Integration der eigenen Werte
  - Umsetzung im Alltag

**Zeit und Ort:** Freitag 17.00 – 21.00 Uhr und  
Samstag 10.00 – 17.00 Uhr  
Wehrstraße 39, 73230 Kirchheim/Teck

**Investition:** 149,-- € (inkl. 19% MwSt.) inkl. Pausensnacks und Getränke exkl. Mittagessen

**„Du hältst die Zukunft in Deinen Händen, denn Du bist für das verantwortlich was Du tust und auch für das was Du nicht tust“**