Vortrag: Alle haben Zeit - nur ICH nicht

Sie fühlen sich überlastet, gestresst und oft bleibt viel zu wenig Zeit für Sie selbst? In unserer schnell veränderbaren Zeit wird es immer schwieriger den Spagat zwischen der fordernden Arbeitswelt und dem körperlichen Wohlbefinden zu schaffen. In diesem spannenden Vortrag erkläre ich Ihnen die Funktionsweise Ihrer Energiezentren und zeige, wie Sie Ihre Lebenskraft nachhaltig stärken und dem Stress entgegenwirken. Weiters erhalten Sie Unterstützung im Zeitmanagement. Wertvolle Tipps und leicht anwendbare Übungen für zwischendurch unterstützen Sie dabei wieder Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen. Die Erstellung eines persönlichen Wohlfühl-Kompasses runden den Vortrag ab.

Information

Kursdauer:	2,4 Einheiten
Kursbeitrag:	15,00 € Kursgebühr
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

© 2024 - lfi.at