

„Kraft-los“ auf-tanken statt aus-powern

Workshop aus der Reihe „Im Fluss des Lebens“

Samstag, 18. Juli 2009

09.00 – 17.00 Uhr

Ottensteinstraße 64/13, 2344 Maria Enzersdorf

Leistungsdenken und Leistungsdruck führen immer mehr dazu, dass wir mit unserer Kraft nicht richtig haushalten. Wir geben sehr viel und schaffen keinen Ausgleich, um wieder aufzutanken. Die **Folgen** sind **Energie- und Lustlosigkeit, Burn-out, depressive Verstimmungen**, Schwächung unseres Immunsystems sowie **erhöhte Krankheitsneigung**.

Unser „Motor“ kann nur mit dem Treibstoff unserer persönlichen Kraft laufen. Vergessen wir aufzutanken, kommt es irgendwann zum Stillstand.

Lernen Sie mit Ihrer Kraft verantwortungsvoll umzugehen, sich abzugrenzen und regelmäßig ihre Kraftreserven zu erhöhen. Erkennen Sie den Hintergrund von Leistungsdenken und finden Sie wieder zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst.

Leitung:

Elisabeth SCHWALBE und **Manfred SPIES**
Diplom Lebensberater



Anmeldungen: 0664 / 443 42 41
elisabeth@schwalbe.at
Informationen: www.schwalbe.at

0699 / 17 100 669
info@wohl-fuehl.net
www.wohl-fuehl.net