

Weil dein Leben mehr ist, als nur funktionieren

Ist dieses Stressmanagement-Training richtig für mich?

- Fühlst du dich oft gestresst, überfordert oder gereizt – im Alltag oder im Job?
- Hast du das Gefühl, nur noch zu funktionieren – aber nicht mehr wirklich zu leben?
- Wachst du nachts auf, weil deine Gedanken nicht zur Ruhe kommen?
- Sehnst du dich nach mehr Klarheit, innerer Ruhe und einem echten Ausweg?

Wenn du innerlich genickt hast, ist dieses Training für dich. Denn du musst nicht weitermachen wie bisher.

Was dich erwartet

Tag 1 – Innere Klarheit & Neuausrichtung

- Was macht Stress mit mir?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Wie will ich leben – jenseits vom Funktionieren?

Tag 2 – Selbstwirksamkeit & Alltagstransfer

- Ich erkenne, was ich kann – mit der STAR-Methode
- Achtsamkeit erleben & anwenden
- Was nehme ich mit – und wie geht's weiter?

Mit kleinen Entspannungsübungen, verständlichem Wissen und einem sicheren Raum für ehrliche Begegnung.

Rahmen & Anmeldung

- Termin: in Planung (genauer Termin folgt)
- Ort: wird noch bekanntgegeben
- Dauer: 2 Tage | jeweils 3 × 90 Minuten
- Kosten: 189 € (inkl. Materialien)
- Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Trainerin: Britta Bauer

Zertifizierte NLP Coach & Stressmanagement-Trainerin

„Ich kenne dieses Gefühl, wenn alles zu viel wird und man sich selbst verliert. Genau deshalb habe ich dieses Training entwickelt: für Menschen, die zurück zu sich wollen.“ – Britta Bauer

Neugierig geworden? Dann jetzt voranmelden & Platz sichern:
coaching@brittabauer.eu

Die Plätze sind begrenzt – sichere dir deinen rechtzeitig!