

Seminarinformation

FÜR MENSCHEN DIE GERNE ETWAS IN IHREM LEBEN VERÄNDERN WOLLEN.

Termin	Seminarname
19.- 21. September 2014	lebe leichter + entspann Dich schön

Lebensgenuss & Lebensvereinfachung leicht gemacht, Genuss ohne Reue.

In diesem Seminar lernen Sie genau diese Punkte auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene mit Tipps und Tricks auch dauerhaft in Einklang zu bringen. Leiden Sie häufig **unter Stress und fühlen sich ausgebrannt?** Dann geht es Ihnen so wie vielen Menschen in unserer heutigen schnelllebigen Zeit. Der Leistungs- und der daraus resultierende Zeitdruck haben zugenommen und führen zu einer **steigenden Stressbelastung**. Entspannung und ein Blickrichtungswechsel können dabei Abhilfe schaffen. Hier finden Sie Tipps, die Ihren **Alltag abseits der Arbeit** einfacher gestalten und Ihnen **genussvolle und bereichernde Momente** schenken können. Erleben Sie dabei das ganzheitliche 12-Wochen-Lebe leichter Programm in komprimierter Fassung und erfahren, welche Faktoren wichtig sind, um das Gewicht anschließend zu halten.

Leichter leben kann (D)ein Lebensstil werden.

Seminarleitung	Carmen Hogenboom + Marion June Lenz
Was Dich erwartet	Lerne die Grundregeln des „lebe leichter“ Programms kennen. Entwickle eine Vision für Deine Gesundheit. Bleibe motiviert. Lerne verschiedene Methoden zum Entspannen kennen. Erfahre ein leichtes und entspanntes Wochenende nur für Dich oder mit einer Freundin.
Zielgruppe	Für Menschen die etwas in ihrem Leben verändern wollen.
Termin	Beginn: Freitag, 19. Sept. 2014 - 16:00 Uhr Ende: Sonntag, 21. Sept. 2014 - 15:00 Uhr
Ort	Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr.2, 29320 Hermmansburg
Kosten	180,-€ (inkl. MwSt. und Mittagessen)
Anmeldeschluss	04. Sept. 2014 mit eingehender Buchung.
Anmeldung	Seminarverwaltung: Burnout-Beratung & Coaching Per Telefon, Fax, E-Mail oder über unsere Internetpräsenzen.

Burnout-Beratung und Coaching

Maschweg 2
38474 Tülow

www.burnout-beratung-lenz.de

Telefon: 05833 - 269 301

Fax: 05833 - 269 428

E-Mail: info@burnout-beratung-lenz.de

Seminar-Themenplan

FÜR MENSCHEN DIE GERNE ETWAS IN IHREM LEBEN VERÄNDERN WOLLEN.

Freitag, 19. September 2014 - 16:00 - 18:00 Uhr

- Begrüßung
- Kennenlernen mal anders - spaßig, informativ
- Vorstellung - woher wir kommen und wer wir sind
- Offene Fragen und Erwartungen
- Wer mag kann nach 18:00 Uhr mit uns den Abend noch m lockeren Beisammensein verbringen und vielleicht zu Abend essen?

Samstag, 20. September 2014 - 10:00 - 12:30 / 14:30 - 17:00 Uhr

- Was ist Stress und Burnout? - im kurzen Vortrag zeigen was dabei abläuft
- Was hat Stress mit Essen zu tun?
- Erfahrungs- und Informationsaustausch der Teilnehmer

Pause - inkl. Mittagessen

- Entspannen und Anspannen im Wechsel (PMR) - Bewegung nach dem Essen und bei Stress
- Tipps und Tricks zum Thema Genuss und Entspannung - individuelle Möglichkeiten
- Wie funktioniert Willensbildung?

Sonntag, 21. Sept. 2014 - 10:00 - 12:30 / 13:30 - 15:00 Uhr

- Methoden und Konzepte zum Thema leichter leben
- Blickrichtungswechsel leicht gemacht
- Wie bleibe ich motiviert?

Pause- inkl. Mittagessen

- Spaziergang in der idyllischen Umgebung - entspannt und meditativ genutzt
- Abschluss Motivationstraumreise

Burnout-Beratung und Coaching

Maschweg 2
38474 Tülow

www.burnout-beratung-lenz.de

Telefon: 05833 - 269 301

Fax: 05833 - 269 428

E-Mail: info@burnout-beratung-lenz.de

Seminar-Anmeldung

FÜR MENSCHEN DIE GERNE ETWAS IN IHREM LEBEN VERÄNDERN WOLLEN.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bitte beachten Sie, ob zu Ihrem Seminar eine Unterbringung benötigt wird!

1. Füllen Sie dieses Formular bitte deutlich in Druckbuchstaben aus, damit Ihr Name fehlerfrei auf der Teilnehmerbestätigung übernommen wird.
2. Senden Sie die Anmeldung per E-Mail (info@burnout-beratung-lenz.de), Fax (05833 269 428) oder Post (siehe rechts unten) an uns zurück.
3. Nach Eingang der Seminargebühr auf das unten stehende Konto erhalten Sie eine vorläufige Teilnahmebestätigung sowie eine Wegbeschreibung.
4. Die Seminargebühr wird sofort fällig und muss bis spätestens den 04. September beglichen werden.

Bitte beachten Sie! Die Zusagen und Seminaranmeldungen sind verbindlich. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um rechtzeitige Terminabsage. Bei einer Absage bis eine Woche vor Seminarbeginn werden 50%, danach 100% der Seminargebühr fällig, wenn keine ärztliche Bescheinigung o.ä. vorgelegt werden kann.

Firma (falls vorhanden) _____

Vorname _____

Name _____

Geburtstag _____

Kundennr. (falls vorhanden) _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon (wichtig für Rückfragen) _____

Beruf (Ausgeübt oder Erlernt) _____

Datenschutz: Ihre von uns für die Geschäftsabwicklung benötigten Daten werden in unserer EDV gespeichert. Selbstverständlich werden Ihre persönlichen Daten von uns streng vertraulich behandelt. Keine Weitergabe an Dritte.

Bitte überweisen Sie die 180,- € bis spätestens den 04. September auf folgendes Konto:

Sparkasse Gifhorn - Wolfsburg
IBAN - DE87 2695 1311 0161 3834 35
BIC - NOLADE21GFW

Verwendungszweck: Hermannsburg 20140919

Herzliche Grüße, Ihre Marion Lenz

**Burnout-Beratung und
Coaching**

Maschweg 2
38474 Tülow

www.burnout-beratung-lenz.de

Telefon: 05833 - 269 301

Fax: 05833 - 269 428

E-Mail: info@burnout-beratung-lenz.de

