

Seminarinformation

FÜR MENSCHEN DIE GERNE ETWAS IN IHREM LEBEN VERÄNDERN WOLLEN.

Termin

22.- 23. November 2014

Seminarname

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: Samstag, 22. Nov. 2014 - 10:00 Uhr
Ende: Sonntag, 23. Nov. 2014 - 17:00 Uhr

Ort

An der Wasserburg 2, 38446 Wolfsburg

Kosten

150,-€ (inkl. Mwst.)

Anmeldeschluss

17. Nov. 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 Tüllau

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.

Samstag, 22. September 2014 - 10:00–12:30 / 13:30 - 17:00 Uhr

- Begrüßung
- Kennenlernen mal anders - spaßig, informativ
- Vorstellung - woher wir kommen und wer wir sind
- Offene Fragen und Erwartungen - bei Kaffee/Tee und Keksen
- 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

- Entspannen und Anspannen im Wechsel - Bewegung nach dem Essen und bei Stress
- Tipps und Tricks zum Thema Genuss und Entspannung - individuelle Möglichkeiten
- Kaffeepause
- Wie funktioniert Willensbildung?
- Wer mag kann nach 17:00 Uhr mit uns den Abend noch im lockeren Beisammensein verbringen und vielleicht zu Abend essen?

Sonntag, 23. Sept. 2014 - 10:00 - 12:30 / 14:00 - 17:00 Uhr

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

Pause

- Schnell mal entspannen und Pausen/Auszeiten meditativ nutzen!
- Schlechte Gewohnheiten in Gute umwandeln - Ziele setzen
- 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 _____

Geburtsdag _____

Kundenr. (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 150,- € bis spätestens den 17. November auf folgendes Konto:

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

Verwendungszweck: lebe leichter 20141122

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

