

Sommerseminar

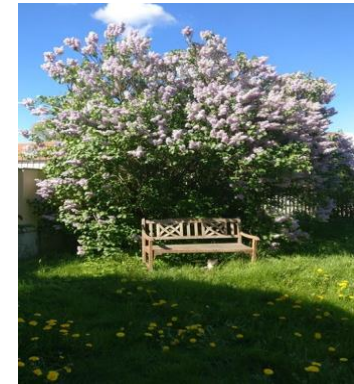
❖ Stressmanagement



➤ In Leipzigs grüner Aue

Das erwartet Sie:

- Absehbare Burn-out Fallen - Stress verstehen und Tipps zum Handeln
- Was macht Stress und Burnout mit dem Körper
- Stress - Test auf Zellebene mit der Möglichkeit einer Zellanalyse von Cell-View
- Resilienz Test und wirksame Powerübungen



Kontakt und Ort der Veranstaltung

Junhold Coaching & Consulting
Teichstraße 2
04451 Panitzsch bei Leipzig

steffi.junhold@junhold-coaching.de



JUNHOLD COACHING & CONSULTING



Stress und Burnout Prophylaxe

Sommerseminar

❖ Stressmanagement



Burn-out ist ein zu hoher Preis

Das tägliche Koordinieren von Beruf, Familie, Partnerschaft, Kindern und Freizeit fordert viel in der „Rush-Hour des Lebens“.

Es ist Zeit

- ein individuelles Konzept für Ihre persönliche Situation zu entwickeln
- über´s Funktionieren hinaus zu sehen,
- ganz gezielt und professionell damit umzugehen
- eigene Kraftquellen zu identifizieren
- und kreativ zu pflegen

Frau Dr. paed. Steffi Junhold & Frau Dr. med. Anita Wieser

haben für Sie ein Sommerseminar geschaffen, um aktuelle und persönliche Lösungen zu finden, die langfristig angelegt sind und nachhaltig wirken

**Nutzen Sie die Kompetenz
aus Coaching, Supervision,
Ernährungsberatung kombiniert
mit Schulmedizin, Naturheilverfahren
und Komplementärmedizin für Ihr
persönliches Stressmanagement!**

Ihr Gewinn

Entspanntes und fokussiertes
Leistungsvermögen. Gut sortiertes
und geschärftes Werkzeug für Freude
an der Fülle in Ihrem Leben.

Ablauf:

- ❖ 9:00 Uhr: Beginn und Begrüßung
- ❖ 9:30 Uhr **Dr. Junhold:**
Burn - out Fallen - Stress verstehen und Tipps zum Handeln
- ❖ 11:00 Uhr – 12:30 Uhr **Dr. Wieser:**
Was macht Stress und Burnout mit dem Körper
- ❖ 12 :30 Uhr – 13 Uhr Pause
- ❖ 13:00 Uhr – 14 :30 Uhr Aufenthalt in der Natur - Wildkräuter entdecken und stressreduzierende Übungen
- ❖ 14 :30 Uhr - Methoden zum Feststellen von Stress auf Zellebene und Resilienz Test

Dauer:

9:00 – 16:00 Uhr

Termine:

09.06.2018 & 18.08.2018

weitere Termine im Internet unter www.junhold-coaching.de

Kosten:

98 € inkl. Mehrwertsteuer

Anmeldung per Überweisung

Anmeldeschluss:

**1 Woche vor
Veranstaltung**

Überweisen Sie bitte den
Betrag von 98 € auf folgend
Kontoverbindung:

Dr. Steffi Junhold
DE08 8605 5592 1090 0819 9
Sparkasse Leipzig

Verwendungszweck:
Sommerseminar

Rechnung und
Anwesenheitsbestätigung
erhalten Sie vor Ort

