

Stress positiv nutzen – Burnout vorbeugen

Frick (AG)
Samstag, 06.04.2013

Aus dem Inhalt

Weil Stress unvermeidbar zum Leben gehört, ist es wichtig zu wissen, was er in unserem Körper bewirkt und wie ich ganz persönlich Stress erlebe und verarbeite.

Wir wollen Strategien kennenlernen, die uns helfen sollen, Stress konstruktiv zu nutzen, so dass möglichst einem Burnout der Boden entzogen werden kann.

Die Referentin

Johanna Siegrist, Muttenz

Johanna Siegrist ist verheiratet und wohnt in Muttenz/BL. Als Erwachsenenbildnerin ist sie neben der Lebens- und Eheberatung im ICL-Institut als Lehrberaterin und Referentin engagiert.

Es ist ihr ein großes Anliegen, Menschen zu ermutigen, ihr Leben aktiv zu gestalten, anstatt sich von den Umständen bestimmen zu lassen.



Zeit

6. April 2013, 09:15 - 16:30 Uhr
Mittagspause 12:30 - 13:30 Uhr

Verpflegung

Kaffeepause zwischen den Einheiten, Zwischenverpflegung wird angeboten
Mittagessen bei Voranmeldung vor Ort möglich
Salat, Tagesmenü, Wasser ca. 18 CHF

Veranstaltungsort

LifePur GmbH in Frick AG, Nähe Bahnhof
Im Pavillon des Alterszentrums Bruggbach
Je ca. 30 Minuten von Basel/Zürich/Aarau

Kosten

Einzelperson CHF 80,00 / Ehepaar CHF 150,00

Anmeldung/Kontakt

LifePur GmbH
Anita Kägi
Rütistrasse 13
4334 Sisseln
+41 62 875 70 10
anita@lifepur.ch

Anmeldeschluss: 27.03.2013

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit: