



„Stressfrei in 6 Wochen“

- Intensivkurs: Erfolgreiches Stressmanagement und Burn-Out Prävention
- Kursort: Schloss Mühleck/Rittersaal, 1.OG , Schlossweg 4, 8077 Gössendorf
- Termin: Start am Donnerstag, dem 7. April von 18.00 h – 20.00 h
wöchentlich jeweils donnerstags von 18.00 h – 20.00 h (gesamt 12 Einheiten)
- Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
- Anmeldung: Mobil: 0676/7828640 Dipl. Personal Coach Cornelia Sulzbacher
- Kosten: 80,- Euro
- Kursinhalte: Stressabbau durch Selbststeuerung („von der Ohnmacht in die Eigenmacht“)
Wie gestalte ich mein Leben wieder stressfreier?
- Persönliche Stressanalyse
 - Zeitmanagement
 - Konfliktbewältigung
 - Problemlösungsstrategien
 - Achtsamkeitstraining
 - Bewusste Körperwahrnehmung
 - Entspannungstraining (Muskelentspannung, Atemtechniken)
 - Mentaltraining (Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen)
 - Visualisierung, Kurzmeditation
 - Ressourcenarbeit

Cornelia Sulzbacher

Dipl. Personal Coach

Einzel- und Gruppencoaching, Seminare

Mobil: 0676/7828640

cornelia.sulzbacher@aon.at

8077 Gössendorf, Blumenweg 10