



PRAXIS
DER
LEICHTIGKEIT



Vogelweidplatz 2/14
1150 Wien



+43 680 200 39 31



www.praxisderleichtigkeit.at

ANMELDUNG unter:



office@praxisderleichtigkeit.at

Deine Investition:

€ 210, inkl. Umsatzsteuer

(Frühbucherrabatt:

€ 180 bei verbindlicher Buchung vor 31.8.2020)

Workshop **SELF-EMPOWERMENT**

Sa, 26.09.2020

10.00 – 17.30

So, 27.09.2020

09.30 – 14.00

Erhöhe Deine Selbstwirksamkeit

Erfahre, wie Dich mentale Techniken dabei unterstützen Deine Ziele zu erreichen.

- ❖ Lerne, wie Du die Herausforderungen Deines Alltags mit Gelassenheit und Humor bewältigst
- ❖ Fördere Deine positive Selbstwahrnehmung und Deine Stärken
- ❖ Aktiviere Deine Ressourcen für besondere Anforderungen
- ❖ Kommuniziere Deine Bedürfnisse und Wünsche klar an Deine Partner/innen
- ❖ Visiere Deine Ziele genau an und entwickle neue Lösungsstrategien
- ❖ Erhöhe Deine Achtsamkeit, Deine Kreativität und Deine Lebenslust
- ❖ Fülle Deine Energiespeicher auf ‚volle Power‘

➤ **und das alles ganz einfach: mit Leichtigkeit!**

Mach den ersten Schritt!

Natascha Trzepizur & Helga Janisch-Pryce