

**DIENSTAG, 17. MAI 2011 / 20.00 UHR**

**WEGE AUS DEM STRESS –  
STRATEGIEN FÜR MEHR LEBENS-  
FREUDE UND GELASSENHEIT**

Impulsgebender Workshop mit **SUSANNE BOSCH**,  
Trainerin für Entspannungsverfahren und Persönlichkeitsentwicklung



Fühlen Sie sich oft gestresst? Unter Druck, unruhig, ausgelaugt oder innerlich unzufrieden? Möchten Sie, dass sich das ändert und wünschen Sie sich für Ihr Leben mehr Lebensfreude und Gelassenheit?

Was als (negativer) Stress wahrgenommen wird und entsprechende Stressreaktionen auslöst, ist sehr individuell. Aus diesem Grund ist für eine erfolgreiche Stressbewältigung auch eine individuelle Herangehensweise sinnvoll. Als hilfreich erwiesen hat sich dabei eine integrierte Strategie, die Gedanken, Gefühle und den Körper miteinbezieht.

In diesem Workshop geht es um eine erste Annäherung an das Thema "Wege aus dem Stress". Sie bekommen Impulse dafür, was zu Ihrer persönlichen Lösungsstrategie beitragen könnte. Dafür nutzen wir unter anderem angeleitete Einzelarbeit sowie den Austausch zu zweit mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Außerdem haben Sie die Gelegenheit, einzelne Entspannungsmethoden exemplarisch kennenzulernen und so mehr darüber herauszufinden, welcher Entspannungsansatz für Sie persönlich gut passen könnte.

Bitte melden Sie sich für diesen Workshop vorab an.

Eine Veranstaltung von  
und mit **SUSANNE BOSCH**,  
Trainerin für Entspannungsverfahren  
und Persönlichkeitsentwicklung



Kostenbeitrag: 15 € / 10 € ermäßigt  
Weitere Informationen und **Anmeldung**  
030 / 45 30 16 93 oder [www.susanne-bosch.de](http://www.susanne-bosch.de)