

ALLES ZU VIEL?



Möchtest Du mehr Ruhe im Kopf und mehr Leichtigkeit im Alltag?

WORKSHOP

9. – 10. März 2024

Atelier Bewegen Klus, Asylstrasse 144, Zürich

Du lernst Werkzeuge aus dem Stressmanagement, Methoden aus dem Coaching und «Autogenes Training» kennen, um sie in Deinen Alltag zu integrieren.

In einer entspannten und wohlwollenden Atmosphäre erarbeitest Du Dir eine innere Haltung, um künftig Beruf, Familienarbeit und eigenes Wohlergehen in Balance zu halten.

Weitere Infos und Anmeldung bis 27. Februar 2024:



Eveline Erni
Dipl. Master Coach Autogenes Training, EFT-Practitioner,
Designerin, Unternehmerin
www.erni-mental.ch



Elisabeth Dillmann
Biologin, EFT-Practitioner, Coach, Familientherapeutin
www.eft-coaching.ch

