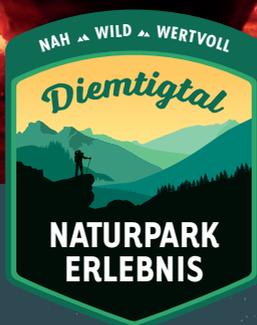


# LEBENS-BALANCE: BRENNEN OHNE AUSZUBRENNEN



---

Feuer & Flamme sein, innehalten, reflektieren, deine Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen, Perspektive wechseln & für dich selber sorgen... Das Leben im Herzen spüren!

# BRENNEN

## ohne auszubrennen

Du möchtest als Mutter, Vater oder pädagogische Fachperson einen gesunden Weg zur deiner persönlichen Lebens-Balance finden?

Du möchtest Werkzeuge kennen lernen, die dich in herausfordernden Situationen im Alltag dabei unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

Du möchtest deinen Alltag gelassen und mit einer inneren Ruhe gestalten, damit du mehr Energie für Wesentliches zur Verfügung hast?

Sa, 20. Juni 2020 ODER Sa, 29. August 2020

Von 9 bis 16 Uhr

Dieses Angebot ist auf Anfrage für Gruppen buchbar

**Ort:** Alp Flühschwand, Meniggrund, 3756 Zwischenflüh

**Inhalte:** Zusammenhang von Gesundheit & Resilienz – persönlicher Kräftehaushalt – achtsamer Umgang mit sich selber – mentale Stärke & Umdenken nach CEUS© – Stressoren, persönliche Stressverstärker & Stressreaktionen – instrumentelle, mentale & regenerative Stresskompetenzen

**Arbeitsweise:** Inputs im Plenum, Austausch in Gruppen & Einzelarbeit unter Einbezug des kraftvollen Erlebnisraumes der Alp Flühschwand

**Kosten:** Fr. 240.– inkl. einfachem Mittagessen auf dem Feuer (Rückerstattungen sind z.T. via Arbeitgeber möglich)

**Leitung:** Simone Wampfler, Mama von zwei Jungs, dipl. Mental Coach, Lizenzpartnerin CEUS©, Erwachsenenbilnerin, Lehrerin

**Anmeldung (mind. 10 Tage vorher):**  
[info@elemental-diemtigital.ch](mailto:info@elemental-diemtigital.ch) | [elemental-diemtigital.ch](http://elemental-diemtigital.ch)

**ELEMENTAL**  
DIEMTIGTAL  
Das Leben im spüren