

Seminar

Aufgeräumt glücklich

Von allem zu viel?

Zu viel Arbeit, zu viele Termine, zu viele Dinge?

Chaos auf allen Ebenen?

Zu viel Unordnung und Durcheinander sind häufig die Folgen unseres hektischen und stressigen Lebensstils. Sie belasten uns und zerren an unseren Nerven. Sie machen es uns schwer, uns auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren, nehmen uns die Luft zum Atmen und bringen unser Leben aus dem Takt.

Mithilfe von Checklisten, kleinen Übungen und praktischen Tipps werden wir gemeinsam dem Ballast in Ihrem Leben - sowohl auf materieller als auch auf mentaler Ebene – zu Leibe rücken. Schon kleine Schritte wie das Aufräumen des Schreibtischs können eine befreiende Wirkung haben. Dabei sortieren wir auch gleich Ihre hartnäckigsten Widerstände mit aus. „Das brauche ich bestimmt noch mal“. Nein, brauchen Sie nicht. Was Sie brauchen, ist Übersicht und Überblick. Und wenn wir einmal dabei sind, werfen wir doch gleich einmal einen Blick auf Ihre Alltagsroutinen. „Entrümpeln“ wir Ihren Zeitplan und am besten auch gleich einige kräfte- und zeitraubende Gewohnheiten.

Erfahren Sie, dass Aufräumen glücklich macht und gewinnen Sie die Kontrolle zurück - damit Sie künftig *leichter* und *unbeschwerter* durchs Leben gehen!

Es sind alle herzlich eingeladen, die sich ihr Leben leichter machen wollen, ob in der Familie oder im Arbeitsleben.

Haben Sie Interesse an diesem Seminarangebot?

Dann kontaktieren Sie mich:

Elke Mohlberg

Büro: Hermeskeiler Str. 9, 50935 Köln
Telefon: +49 221 43 00 814, Mobil: 0160 37 50 568
E-Mail: info@burnout-therapie-koeln.de
www.burnout-therapie-koeln.de