Mach mal langsam(er)!

Entschleunigung im Alltag

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen dieselben Lebensumstände nichts auszumachen. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Ein Geheimnis ist ihr Umgang mit Zeit und Stress – das Stichwort ist Entschleunigung. Machen Sie sich auf die spannende Reise zur Entschleunigung Ihres Lebens und damit zu mehr Lebensfreude.

Der Impulsvortrag „Mach mal langsamer! – Entschleunigung im Alltag“ zeigt Methoden auf und gibt Tipps, wie ein hektischer Alltag entschleunigt werden kann, um wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Kleine Geschichten runden das Thema „Entschleunigung“ ab.

Vortragsdauer: ca. 1 h

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
https://www.impulse-erleben.de

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern