



Seminarleitung
Susanne Edelmann-Walt

- Supervisorin BSO
- Coach IANLP, Cert. Life Coach
- NLP-Trainerin,
Erwachsenenbildnerin
- Eidg. Ausbilderin (SVEB II)
- Dipl. Pflegefachfrau
- Leitung der „Psycho-
Nephrologischen Beratung“
am Kantonsspital St.Gallen
- Geschäftsführerin
„Edelmann-Beratung“
- Verheiratet, 2 Kinder



**Gesund und
stressfrei leben**



Edelmann-Beratung
Kesslerstrasse 1
9000 St.Gallen
Telefon 071 220 81 42

info@edelmann-beratung.ch
www.edelmann-beratung.ch



www.edelmann-beratung.ch

Der Alltag ist hektisch, die Anforderungen hoch – und wir geben täglich unser bestes: arbeiten immer noch ein Stück effizienter, rascher, flexibler....

Doch der hohe Einsatz fordert nicht selten seinen Tribut: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Unlustgefühle und chronische Müdigkeit werden zunehmend Teil unseres Lebens und berauben uns unserer Lebensqualität.

Das muss nicht sein!

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, erstellen eine individuelle Standortanalyse, lernen verschiedenste Stressmanagement- und Work-Life-Tools kennen und investieren dabei ganzheitlich in Ihre Gesundheit.

Holen Sie sich die Freude am Leben zurück!

Ihr Gewinn:

Sie:

- Lernen Ihre persönlichen Stressursachen kennen, reflektieren den eigenen Umgang mit Stress und erhalten Unterstützung, um ihn gegebenenfalls zu optimieren.
- Lernen eine Vielzahl an verschiedenen Entspannungstechniken praktisch kennen und entdecken dabei die eigene Entspannungsfähigkeit neu.
- Erstellen Ihre individuelle Standortanalyse.
- Erfahren mehr über Ressourcsmöglichkeiten und installieren innere Oasen.
- Erhöhen ganz gezielt Ihre Stressresistenz.
- Lernen Aspekte der Stressprävention (Psychohygiene, Work-Life Balance, Zeitmanagement, Grenzen setzen) kennen und in den Alltag integrieren.

Seminar

Seminardatum: Freitag, 24. Februar 2012
08.30 – 12.00 und 13.30 – 17.00 Uhr

Seminarort: Flurhofstr. 7 in St.Gallen

Seminarkosten: 250. Fr.

Anmeldung: bis spätestens **9. Februar 2012** an
Susanne Edelmann-Walt, Edelmann-Beratung,
Kesslerstr. 1, 9000 St.Gallen, Tel. 071 220 81 42
E-Mail: info@edelmann-beratung.ch

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail-Adresse:

Unterschrift: