



VON FRAUEN FÜR FRAUEN

NEUE ENERGIE TANKEN

um Herausforderungen besser zu meistern

Trainer: Mag.a Birgit M. Zimmermann Referentin, Trainerin, Coachin mit Schwerpunkt Burnout-Prävention, Achtsamkeitstrainerin (MBSR nach Jon Kabat Zinn)

Jeder Mensch erlebt belastende Lebenssituationen, die ausweglos erscheinen. Dies kann zu emotionaler und körperlicher Erschöpfung führen. In diesen beiden Vorträgen möchten wir Ihnen Wege näherbringen, wie Sie die Prozesse durchschauen und sich körperlich und auch seelisch/geistig entspannen und stärken können. Neben der Information bieten wir praktische Übungen an, die Sie im Alltag anwenden können.

Kursdauer: 2 x 4 UE

Termine: jeweils am Montag, 25.03.2019 und 01.04.2019

16:00 – 19:00 Uhr

Ort: Belladonna, Frauen- und Familienberatung
Paradeisergasse 12/1, 9020 Klagenfurt

Anmeldung: Bitte **direkt bei Belladonna** während der Bürozeiten bzw. unter der Telefonnummer **0463 – 51 12 48**