



Fühlst du dich gestresst? Bist du gefangen in negativen Gedanken, belastenden Emotionen oder körperlichem Unwohlsein?

Denkst du, das ist normal?

- ✱ «Ich arbeite halt zuviel! Das kommt schon wieder gut!»
- ✱ «Ich muss mich in dieser Familie um alles kümmern!»
- ✱ «Meine Eltern werden alt und brauchen mich gerade sehr!»
- ✱ Oder gibst du anderen die Schuld, dass du dich nicht wohlfühlst: Deinem Chef, deiner Partnerin/deinem Partner, den Kindern, den Nachbarn, der Weltsituation,...?

Ja, all das gehört zu unseren täglichen Herausforderungen. Wenn wir erkennen, wie uns diese Situationen Energie rauben, wir uns überfordert oder ausgelaugt fühlen, dann wird es Zeit für eine Veränderung!

Gelassener durch den Alltag!

Workshop: Weniger Stress durch Selbstcoaching mit Logosynthese®

Lerne,

- ✿ wie du mit Alltagssituationen, Menschen und Gedanken, die uns Energie rauben gelassener umgehen kannst.
- ✿ wie es möglich ist, sich von belastenden Emotionen wie Trauer, Wut, Zweifel, Hilflosigkeit oder Schuldgefühle zu befreien.
- ✿ mit der Logosynthese® deine Energie zurück zu holen.
- ✿ mit mehr Leichtigkeit und Selbstsicherheit deinen Alltag zu gestalten.

Ziele

- ♥ Du erkennst belastende und lähmende Situationen aus deinem Alltag und findest dahinter stehende Auslöser.
- ♥ Du kannst diese Situationen und Emotionen mit Hilfe der Logosynthese® neutralisieren und deine Energie wieder in Fluss bringen. Einfach, wirkungsvoll und nachhaltig.
- ♥ Du gehst ruhiger, gelassener, sicherer und energievoller mit herausfordernden Situationen um.

Datum

Kurs 1: Dienstag, 9.9.25, 9.00-17 Uhr **oder**

Kurs 2: Freitag 12.9., 14-17 Uhr und Samstag, 13.9.2025, 9-13 Uhr

Ort

Frutigenstrasse 21, 3600 Thun (Nähe Bahnhof)

Investition

335.- Fr. inkl. Unterlagen und Verpflegung

Anmeldung bis **5 Tage vor Kurs** an mail@renatelorenz.ch oder **079 288 13 21**
Weitere Informationen auf www.renatelorenz.ch/gelassener-durch-den-alltag/