



Vortrag

Ich und meine Kraft - wie schaffe ich mir meine persönliche Lebensbalance?

Donnerstag, 4. März 2010, 19.30 Uhr

Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Immer mehr Menschen beklagen sich darüber, keine Zeit zu haben, Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Stress und Hektik sind mittlerweile zu Modewörtern aufgestiegen, die in unserem Alltagsleben überhand nehmen.

Kennen Sie das Gefühl, überfordert, ausgebrannt und leer zu sein?

Von einem Termin zum nächsten zu hetzen, den täglichen Herausforderungen und Belastungen des Lebens nicht mehr Stand halten zu können?

Wir leben in einer Zeit, in der wir den unterschiedlichsten Anforderungen gerecht werden müssen: im Beruf, innerhalb der Familie, beim Partner oder bei Freunden. Stets müssen wir erreichbar, ansprechbar und verfügbar sein und von einer Minute auf die andere funktionieren.

Je mehr Druck auf uns lastet, desto wichtiger ist es, auf eine persönliche Lebensbalance zu achten und ein Gleichgewicht in allen wesentlichen Bereichen zu schaffen. Wir brauchen eine ausgewogene "work-life-balance" mit eingeplanten Auszeiten und Schwerpunkten je nach Lebensphase, eine bewusste "Entschleunigung".

Kosten: Kursbeitrag € 9,-- Anmeldungen bis spätestens 25. März 2010 unter 02742/352 104 | E: hiphaus@kirche.at | www.hiphaus.at



Martina Kraushofer

Trainerin und Coach
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

0664/52 31 050
www.coachingforyou.at
office@coachingforyou.at

