

## MARIA AUER CHANCENMANUFAKTUR: LIFE-BALANCE EXKLUSIV-TAG



### "LIFE-BALANCE EXKLUSIV-TAG"

Arbeit wird (psychisch) fordernder und immer dichter. Nahezu jeder fünfte Österreicher leidet bereits an erhöhten Stress-Symptomen wie emotionale Erschöpfung und Müdigkeit. Mittelfristig kann dies zu Burnout führen, wenn nicht gegengesteuert wird. Es wird daher immer wichtiger innezuhalten und zu reflektieren, ob das Leben noch in Balance ist und ob sie tatsächlich auf dort sind, wo sie immer sein wollten. Was ist zu tun damit sie gesund, leistungsfähig und vor allem glücklich bleiben.

#### **Ziel des Exklusiv-Tages:**

In entspannter Atmosphäre lernen sie ihre Arbeits-/Lebensbalance und ihren eigenen Energiehaushalt einschätzen und kennen. Sie werden wissen, worauf sie in Bezug auf (Über)Belastung achten müssen und lernen Methoden und Techniken kennen, mit denen sie auch in Zeiten steigender Arbeitsbelastung ein erfülltes Leben in Selbstverantwortung und Ausgeglichenheit führen können. Jedem Bereich den richtigen Stellenwert zu geben, ist dabei ein wichtiges Element. Ein persönlicher und exklusiver Life-Balance-Tag (Einzelcoaching) im schönen Wiener Bezirk Döbling, in Neustift am Walde erwartet sie.

### MARIA AUER CHANCENMANUFAKTUR: LIFE BALANCE EXKLUSIV-TAG

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Frühstück mit persönlicher Standortbestimmung
- Zieldefinition in den einzelnen Lebensbereichen
- Genuss- Achtsamkeits- Entspannungstraining
- gemeinsames Kochen und Essen mit Coaching-Gespräch
- kleine Wanderung im Wienerwald mit Gehmeditation
- Ausklang und Resümee
- Ort: Chancenmanufaktur Maria Auer, 1190 Wien, Sillerstraße 30
- Termin: nach Vereinbarung (auch am Wochenende möglich)

#### ADRESSE

Sillerstraße 30  
1190 Wien

Österreich

<http://www.chancenmanufaktur.at>