


02. April 2025 18.00 - 19.30

Kurs: „In deine innere Balance kommen“

mit Dr. phil. Christina Zech, MBA - Glückscoach & Gesellschaftscoach


 **Ort:** FRESHFOOD-STATION, Kantonsstrasse 8, 3931 Lalden

 **Eintritt:** 20 CHF


Ziel des Kurses:

In diesem Kurs geht es darum, die innere Balance zu entdecken und zu stärken. Die Teilnehmenden lernen, warum ein ausgeglichenes Leben der Schlüssel zu mehr Lebensenergie, Gelassenheit und Freude im Alltag ist. Gleichzeitig erfahren sie, wie innere Balance auch langfristig die Gesundheit fördern kann, indem sie das Immunsystem unterstützt und so dabei hilft, Krankheiten vorzubeugen.


Kursinhalte:

 **Warum innere Balance wichtig ist:**

Ein Überblick darüber, wie sich ein Leben im Gleichgewicht positiv auf alle Lebensbereiche auswirkt - vom persönlichen Wohlbefinden bis hin zur beruflichen Leistungsfähigkeit.

 **Zusammenhang zwischen Balance und Gesundheit:**


Erläuterung, wie ein Leben im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit das Immunsystem stabil hält und schwere Erkrankungen abwehren kann.


 **Persönlichkeitstest:**

Die Teilnehmenden machen einen kurzen Persönlichkeitstest und erfahren, wie sie individuell ihre innere Balance beeinflussen können.

 **Alltagstaugliche Übungen:**

Praktische und leicht umsetzbare Übungen, um die innere Balance auch im Alltag zu stärken und langfristig aufrechtzuerhalten.

 **Wichtig:** Bitte bringe dein Handy mit. 😊

 **Warum teilnehmen?**

- ✓ Mehr Lebensenergie & Gelassenheit
- ✓ Besserer Umgang mit Stress
- ✓ Übungen für langfristige Balance
- ✓ Gratis Persönlichkeitstest



Sichere dir jetzt deinen Platz!

 **Mehr Infos und Anmeldung** <https://christinazech.com/kurs-balance/>