

## **Infoabend „Experte der Selbstführung“ Stress, Balance und der rote Knopf**

### **90 Minuten die es in sich haben**

Selbstbestimmt leben klingt logisch und in der Theorie so einfach aber das bisherige Leben bietet viel zu selten Raum zur persönlichen Entdeckung und Entfaltung und so bleiben viele Menschen getrieben wie ein Blatt im Wind mit der inneren Sehnsucht, dass es irgendwann besser wird.

Erfahren Sie mehr über Wege zur persönlichen Entfaltung und zur Ausbildungsreihe "Experte der Selbstführung". Der Infoabend vermittelt Ihnen erste Eindrücke von den Inhalten, die Sie in der Ausbildungsreihe erwarten. Sie können entspannt zurückgelehnt lauschen und ebenso praktisch erfahren, was auf dem Weg zum „Experten der Selbstführung“ vor Ihnen liegt. Ich freue mich darauf Sie kennen zu lernen!

### **Die Themen:**

- Was ist eigentlich Stress und was ist Burnout?
- Gibt es eine Balance zwischen Leben und Arbeit?
- Wie finde ich Entspannung in wenigen Minuten und wie geht loslassen?
- Was ist der „rote Knopf“ in mir?

Neben den ersten Themen zum Mitmachen und -fühlen werden Sie auch etwas über die Ausbildungsreihe und mich erfahren. So können Sie im Anschluss in Ruhe entscheiden, ob Sie schon bereits sind, den Weg zum „Experten der Selbstführung“ zu gehen.

### **Termin und Veranstaltungsort:**

Termin: 24. November 2011

Ort: Johannisberger Akademie  
Johannisberg 1, 53578 Windhagen  
(über A3 Abfahrt Bad Honnef,  
über Bad Honnef das Schmelztal hinauf)

Zeiten: 19:00-21:00 Uhr

Kosten: Es steht Ihnen frei einen Betrag Ihrer Wertschätzung für Raummiete, Getränke und mein Engagement zu hinterlassen.