



GESTRESST?

MITTWOCH 24. JUNI 2020

MENTAL-TRAINING FÜR GESTRESSTE

Entspannung auch wenn Sie keine Zeit haben. Mit mentalen Techniken zu mehr Ruhe und Durchblick im täglichen Leben.

Sind Sie dauernd unter Druck, das Chaos nimmt Überhand. Kennen Sie Ihre persönlichen Stressverstärker? Schaffen Sie es kaum, etwas Ruhe zu finden?

Mentale Techniken helfen Ihnen, Ihre Stressverstärker im Zaum zu halten, neue Energie zu gewinnen und sich in Pausen effektiv zu entspannen.

Marianne Hegglin
Mentalcoach, Dozentin für Mentaltraining an der SPA
www.mentalandsports.ch

**19.30 UHR, MITTWOCH
24. JUNI 2020**

**WORKSHOP 90 MIN.
IM TOP-FIT FITNESS
PFÄFFIKON ZH**

SFR. 45.- / PERSON

**MAX.
TEILNEHMERZAHL
15 PERSONEN**

**MITNEHMEN:
IHREN KOPF**

ANMELDUNG:

MARIANNE.HEGGLIN@GMX.CH

**BARZAHLUNG ODER
TWINT BEI ANMELDUNG**