



**STRESS, nein danke! – ENTSPANNUNG, ja bitte!**

**Vom „Hamsterrad-Champion“ zum „Entspannungs-Wuzzi“**

**lösungs- und praxisorientiert!**

Ihr Nutzen:

- ✓ Sie erkennen die Ursachen und Zusammenhänge von Stress und Anspannung
- ✓ Sie entfernen die „Stress-Wurzel“ und machen sie unwirksam
- ✓ Sie erfahren wirksame Übungen und Techniken, wie Sie Ihr Spannungsniveau kurzfristig und nachhaltig reduzieren sowie bei Bedarf auch sofort entspannen können
- ✓ Sie verbessern Ihre Schlafqualität
- ✓ Sie profitieren gleichermaßen im privaten und beruflichen Bereich
- ✓ Sie steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität
- ✓ Machen Sie die INNERE RUHE zu Ihrer neuen Gewohnheit!

**Einzelstunden, Vorträge** und **Seminare** gerne an einem Ort Ihrer Wahl

Empfehlenswert sind auch kleinere Veranstaltungen, z.B. im privaten Bereich

Bei Interesse freue ich mich auf Ihren Anruf oder eine Nachricht per E-Mail. Vielen Dank!

**Norbert Hochenauer**

Berater für Stressbewältigung

Dipl. Entspannungstrainer

Kinderbuchautor

Gründer der Glückswerkstatt ©  
(Glückswerkstatt e. U.)

T: 0664/2516435

E: [glueckswerkstatt@a1.net](mailto:glueckswerkstatt@a1.net)

W: [www.glueckswerkstatt.at](http://www.glueckswerkstatt.at)



**Sie können es schaffen! Davon bin ich absolut überzeugt!**

Ich freue mich auf Sie!