

## Neues Seminarkonzept

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

## Lösungen auf dem Punkt!

Ich berichte über meine Erfahrungen und Erkenntnisse aus den letzten 20 Jahren zu diesen Themen.

### Inhalte:

- ✓ Wir erkennen die Ursachen und Zusammenhänge von Stress und Anspannung
- ✓ Wir entfernen die „Stress-Wurzel“ und machen sie unwirksam
- ✓ Durch Klarheit und neue Entscheidungen zu besseren Ergebnissen
- ✓ Wir erfahren einfache Lösungen und Techniken, wie wir unser Spannungsniveau kurzfristig und nachhaltig reduzieren können. „Zurück zur Einfachheit!“
- ✓ Entspannte Mitarbeiter\*innen – ein Mehrwert für jedes Unternehmen!
- ✓ Praxisorientiert und sofort umsetzbar!

### Ziel:

- ✓ Mehr innere Ruhe und Kraft für alle Bereiche unseres Lebens
- ✓ Steigerung unseres Wohlbefindens und unserer Lebensqualität

Seminare und Vorträge: Dauer und Kosten nach individueller Vereinbarung

### **Norbert Hochenauer**

Berater für Stressbewältigung  
Dipl. Entspannungstrainer  
Kinderbuchautor  
Gründer der Glückswerkstatt

T: 0664/2516435

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

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



Mehr Informationen zu meiner Person gerne auf: [www.glueckswerkstatt.at/team.html](http://www.glueckswerkstatt.at/team.html)

**MENSCHEN STÄRKEN – ein Herzenswunsch und eine große Motivation!** Ich freue mich auf Sie!