

SICH VERTRAUEN
*für eine
gelassene Haltung
in fordernden
Zeiten...*



JETZT!
gesund performen

Entspannte und wache Menschen sind belastbar, weil sie...

...genügend schlafen

denn sie haben gelernt, dass Schlaf Jungbrunnen und Energy-Booster zugleich ist...

...von wacher Präsenz sind

denn sie haben sich die Kunst des kurzen Innehaltens angewöhnt...

...sich kleine Perlen gönnen

denn sie wissen wie man Freiräume erkennt und zum Auftanken nutzt...

...richtig essen

denn sie kennen die Wirkung von Serotonin, der inneren Sonne für den menschlichen Körper...

...ihren sicheren Ort kennen

denn sie haben erfahren, dass sie dort sicher sind, wenn alles zu viel zu werden droht...

...offen und direkt reden

denn sie beachten die zehn grundlegenden Werte, die das Leben verändern...



Kompetenzzentrum für
Schulung und Beratung
in den Bereichen
Prävention & Resilienz