



GISELA WEITZER „KUNST ZU LEBEN“ . STRASS 10/1 . D-83125 EGGSTÄTT

II. „Stress-Adieu“ – Paket:

Ganzheitliches Anti-Stress-Coaching

(mit Gisela Weitzer, *Kunst zu Leben*, Eggstätt)



Sie spüren bereits deutliche Anzeichen, dass Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit kontinuierlich abnimmt, Sie immer reizbarer werden und Ihre Lebensfreude mehr und mehr schwindet. **Sie wollen genauer hinschauen und handeln - bevor nichts mehr geht!**

Oder Sie haben Ihre persönlichen Grenzen bereits so deutlich überschritten, dass physische und/ oder psychische Erkrankungen ausgebrochen sind und Sie medizinisch und/ oder therapeutisch behandelt wurden. **Sie sind nun bereit und in der Lage mehr Eigenverantwortung für sich selbst zu übernehmen - in Zukunft besser auf sich zu achten!**

Wir schnüren ein individuelles Coaching-Paket aus Gespräch, Beratung, Übungstechniken/-methoden, das auf Ihre ganz persönliche Lebenssituation, körperliche Befindlichkeiten und individuellen Ziele maßgeschneidert ist:

- **Orientierungsgespräch für Ihre augenblickliche Situation**
(Möglichkeit der Selbstreflexion)
- **Hilfe bei Abbau von Überlastungs-/ Stress-/ Burn Out Symptomen**
(Bsp. Nervosität, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit)
- **Unterstützung bei körperlichen und seelischen Heilungsprozessen**
(Bsp. Rückenproblemen, Schmerzzuständen, Verspannungen, Stoffwechselproblemen, Burn Out und Depression)

Freuen Sie sich darauf, mit einem Menschen zu arbeiten, der selbst eine schwere Lebenskrise durchlebt hat und gestärkt daraus hervorgegangen ist – der Sie versteht!

(Dauer ca. 2, 5 Stunden) – Termine nach Vereinbarung

Ort:

Raum Zu Leben - Seminarräume in 83125 Eggstätt bzw. nach Absprache vor Ort bei „Ferienwohnung Linde“

Preise:

ein Termin	€ 199.--/ Pauschale ca. 2,5 Stunden (Basis und Übungskonzept)
zwei Termine	€ 249.--/ Pauschale ca. 4,5 Stunden (Vertiefung/ Nachhaltigkeit)
ab drittem Termin	€ 50.--/ 60 Minuten (Vertiefung/ Nachhaltigkeit)

(keine Bezuschussung durch Krankenkassen)

Selbstverständlich können Sie das ganzheitliche Anti-Stress-Coaching auch unabhängig von dem Stress-Adieu-Paket buchen.

GISELA WEITZER „KUNST ZU LEBEN“
STRASS 10/1
D - 83125 EGGSTÄTT
TEL + 49 (0) 80 56 - 90 15 87
FAX + 49 (0) 80 56 - 90 15 89
MOBIL + 49 (0) 171 - 36 41 335

INFO@GISELAWEITZER-KUNSTZULEBEN.DE
WWW.GISELAWEITZER-KUNSTZULEBEN.DE

VR BANK ROSENHEIM-CHIEMSEE EG
BLZ 71160161, KTO 7118724