

## **Müde, antriebslos ohne Energie?**



**Sie fühlen sich überlastet,  
gestresst,  
sind Burn-Out gefährdet?**

Zeit zu handeln – wir helfen Ihnen!

In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir Ihnen das Präventionsprogramm „Der erfolgreiche Umgang mit alltäglichen Belastungen – ein Stressmanagementprogramm“ an.

**Woran erkennen Sie, dass dieses Programm für Sie geeignet ist?**

- Sie fühlen sich weniger leistungsfähig als früher
- für Dinge, die Ihnen früher leicht von der Hand gingen, benötigen Sie nun viel mehr Zeit
- Sie fühlen sich gestresst und/oder überfordert
- u.U. ist Ihr Schlaf bereits gestört
- Sie neigen zu häufigem Grübeln
- Perfektionismus ist Ihnen nicht fremd
- Sie haben das Gefühl, dass Ihre Zeit nicht reicht, um alles zu erledigen
- Sie schieben Probleme/Konflikte vor sich her
- Ihr Selbstwert könnte besser sein
- es fällt Ihnen schwer, „nein“ zu sagen
- Sie wollen es möglichst vielen recht machen
- es sind bereits Probleme im zwischen-menschlichen Bereich aufgetreten, die Sie gerne lösen möchten
- Sie möchten sich von alten Glaubenssätzen, Mustern oder Überzeugungen trennen
- Sie sich selbst „auf die Schliche“ kommen wollen
- Sie möchten lernen, Ihr Leben besser zu meistern

Wenn Sie sich in dieser Auflistung zumindest teilweise wiederfinden, dann bietet Ihnen dieser Kurs konkrete Lösungen an. Mit einem Mix aus den besten verhaltenstherapeutischen Techniken lernen Sie, wie Sie Ihr Leben anders – zufriedener, erfolgreicher und besser – gestalten können.

Sie erfahren, wie Sie alltägliche Problem- und Stresssituationen künftig vermeiden oder bewältigen können. In Kleingruppen von max. 6 Teilnehmern wird sehr konkret an der Entwicklung einer individuellen Strategie gearbeitet. Ziel ist es, dass jeder Kursteilnehmer bereits während des Kurses einzelne „Baustellen“ mit sehr klar strukturierten Plänen abarbeiten kann und so in die Lage versetzt wird, nach Ende des Kurses sein Leben positiver zu meistern.

Dauer: 10 x 90 Minuten  
Kosten: 120 EUR

Das Programm ist als Präventionsprogramm von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert, Ihre Krankenkasse bezuschusst bzw. übernimmt die Kosten für diesen Kurs.

Nutzen auch Sie diese Chance und kommen Sie in unseren Kurs. Wir freuen uns auf Sie!

**Wann ist der nächste Beginn?**

Donnerstag: 01.06.2017, 9.30 Uhr

Donnerstag, 01.06.2017, 18.30 Uhr

**Was ist, wenn ich noch Fragen habe?**

Wir stehen Ihnen gerne telefonisch oder per Mail zur Verfügung. Weitere Infos sowie unser sonstiges Kursprogramm unter

[www.sona-vita.de/praxis](http://www.sona-vita.de/praxis)

**Wo kann ich mich anmelden?**

**Ihr Partner im Bereich Prävention:**

Praxis für Psychotherapie  
Naturheilkunde & natürliche Ästhetik

Dipl.-Psych. Claudia Weiß

Neutalhang 3, 84094 Elsendorf

Tel.: 0 87 53 – 966 49 76

[praxis@sona-vita.de](mailto:praxis@sona-vita.de)

Hier gelangen Sie zu unserer Homepage zurück: [www.sona-vita.de/praxis](http://www.sona-vita.de/praxis)

Bildnachweis: #53441576, © Alliance - Fotolia.com