

Impulsvortrag



# RAUS AUS DER DULDUNGS STARRE ZURÜCK INS LEBEN!

Inspirierendes zum Thema  
Selbstbestimmung und  
Stressbewältigung durch  
Mentaltrainer Uwe Merz

**So., 08.09.2024 / 14.00 Uhr**

»Treffpunkt« Mostmaierhof  
Eisenbahnstr. 38, 77756 Hausach  
Unkostenbeitrag: 15,00 Euro

Einige von uns kennen das Gefühl irgendwie festzustecken, in einem Leben, wie es so nicht geplant war.

Belastungen unterschiedlichster Art, sei es aus gesellschaftlichen, wirtschaftlichen oder persönlichen Gründen, brauchen unsere letzten Energiereserven auf und wir wünschen uns nichts sehnlicher als eine Auszeit – zurück zur Normalität.

Jenseits des ursprünglichen Lebensentwurfs und mangels motivierender Perspektiven, haben wir uns schließlich mit dem Status Quo arrangiert, respektive abgefunden. Wir erdulden unser ungesundes Umfeld, ungeachtet der krankmachenden Stressoren, die Tag ein Tag aus unsere Freude und Lebensqualität rauben.

In meinen Ausführungen möchte ich Sie ermutigen, selbstwirksame Strategien in belastenden Lebenssituationen zu entwickeln und gebe Impulse, wie sich methodisch Ihr mentales Gleichgewicht wiederherstellen lässt.

Anmeldung bis spät. 1 Woche vor Beginn unter:

Uwe Merz | Mentaltrainer | Stress-/ Burnoutcoach  
Hauptstrasse 104 | 77756 Hausach | 07831 9689001  
info@stressverderber.de | www.stressverderber.de