

Kraftvoll in die Zukunft

Der Themenabend für deine persönliche Stressregulation.



Viele Stressoren beeinflussen unser Leben. Wo es zu viele sind, wird unsere Vitalität und somit unser Leben beeinträchtigt und aufreibend. Oft landet man im „Hamsterrad“. Da wieder auszusteigen ist meistens sehr schwierig und mühsam, jedoch nicht unmöglich. Es gibt Lösungen, und die Hoffnung auf ein kraftvolles, gesundes, liebevolles und natürliches Leben kehrt ein.

Einladung

Gerne lade ich dich (und deine Begleitung) zu diesem Themenabend wie folgt ein:

Wann	Jeden 2. Montag im Monat (09.08./13.09./11.10./08.11./13.12.2021)
Zeit	18:30h – ca. 20:00h
Wo	Gossau SG (genaue Adresse folgt bei Anmeldung)
Begleiter	Philipp Alpiger, Stressregulationstrainer
Kosten	Unkostenbeitrag CHF 40.- inkl. Snack (Barzahlung oder Twint)
Anmeldung	erforderlich an ph.alpiger@praxis-weitsicht oder 079 763 88 27

Beim Vorlegen dieser Einladung
erhältst du 50% Rabatt!
Herzlich Willkommen.

Innerhalb dieses Themenabends werden die Auswirkungen und Zusammenhänge von Stressoren auf die Gesundheit und Vitalität aufgezeigt. Als Teilnehmer und im Austausch in der Gruppe reflektierst du deine Stressoren und findest für dich deine persönliche Lösung, einen möglichen Weg in deine kraftvolle Zukunft.

**Mach mehr aus deinem Leben,
egal wer du bist!**