



## Work-Life-Balance – Finden Sie immer den Ausgleich?

### Seminarbeschreibung:

Bei diesem Erfolgsfaktor geht es um Ihre Gesundheit und Wohlergehen. Es geht um **Salutogenese** und um Ihren **Körper, Geist** und **Seele**.

Es geht in erster Linie um Ihre **mentale Fitness** und **psychische Gesundheit**.

Noch zu keiner Zeit in der menschlichen Geschichte, wurde soviel Geld aufgewendet für die Wiederherstellung der Gesundheit. Und dennoch bin ich heute der Meinung, dass es zu keiner Zeit so viele "kranke Menschen" gegeben hat wie heute.

### Seminardauer:

ca. 2 bis 2,5 Stunden

### Seminarort:

Siehe unter "Aktuelle Termine"

### Teilnehmer:

maximal 14 Teilnehmer/-innen pro Gruppe

### Seminarinhalt:

- Verstehen Sie die Sprache unseres Körpers
- Wie kann man mit den eigenen überholten und alten Denkmustern besser umgehen
- Wie kann man sich täglich neu motivieren
- Wie kann man mit weniger Zeit und weniger Energieaufwand das gleiche erreichen
- Das Geheimnis des Selbstwertgefühls
- Wie kann man es schaffen, um nicht das Leben der „Anderen“ zu leben
- u.v.m.

### Seminartermin:

Siehe unter "Aktuelle Termine"

### Seminarkosten:

Pro Person 59.- Euro inkl. MwSt. /  
(ohne Verpflegung und Übernachtungskosten)

**JETZT  
ANMELDEN**

#### Anschrift

MARAS-Seminare  
Heinz Jürgen Maras  
Lindenstraße 2/b  
86579 Waidhofen

#### Kontakt

Tel. + 49 - 84 43 / 9 10 50  
Fax + 49 - 84 43 / 9 10 50  
info@maras-seminare.de  
www.maras-seminare.de