Bewusste Auszeit

Mix verlost Teilnahme an „Entschleunigung im Job oder Alltag"

Wer nimmt sich diese schon? Eine Auszeit. Aus eigenen Stücken meist niemand. Erst dann, wenn der Stress zu groß ist und der Körper schreit und streikt, bemerken wir, es war zu viel. Zu viel Stress, keine Bewegung, eine ungesunde Ernährung, wenig Schlaf und private oder berufliche Baustellen, die unser Energiekonto leersaugen.

Was können Sie tun, um sich im täglichen Trubel und Wahnsinn nicht zu verlieren und gesund zu bleiben?
Wenn Sie Antworten darauf suchen, dem Stress entfliehen wollen, endlich wieder leistungsfähiger werden wollen und Ihr Energielevel wieder aufladen möchten, dann haben wir vor den Feiertagen genau das richtige für Sie!

Mix am Mittwoch verlost zwei Plätze am Workshop „Entschleunigung im Job oder Alltag". Lernen Sie durch den Workshop am 28. November, 14 bis 18 Uhr, im Systemischen Zentrum WISPO AG, Schweizer Straße 102 in Frankfurt, einen gesunden Umgang mit Stress und eine einfache Umsetzung einer Anti-Stress-Ernährung im Berufsalltag kennen. Außerdem wird Ihnen vermittelt, wie Sie durch mentales Training und Entspannungstechniken Kraft tanken und Ihr Energielevel selbst steuern können.
Freuen Sie sich auf eine Auszeit mit den zwei Referenten Annette Gumpricht (zertifizierte VDOE-Ernährungsberaterin) und Julia David (Consulting & Coaching).

Die beiden Referentinnen sind Expertinnen in den Bereichen Gesundheit und betriebliches Gesundheitsmanagement, in welchen sie mit Einzelpersonen und Unternehmen erfolgreich zusammenarbeiten.

➡ *Mehr Informationen gibt es unter: www.julia-c-david.de und www.essen-undgesund.de.*

Mit Mix gewinnen

Teilnahme sichern

Wer einen Platz im Workshop „Entschleunigung im Job oder Alltag" gewinnen möchte, der sendet bitte bis kommenden Sonntag, den 23. November, eine E-Mail an los@mixammittwoch.de oder ein Fax an (069) 75014978 mit dem Stichwort: Entschleunigung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Annette Gumpricht

Julia David