



3 Tage Stressmanagement mit THE WORK
im **Hotel Norica**, Bad Hofgastein
„Frieden in mir, Frieden in der Welt.“

Freitag, 18.6. 2021 ab 15 h – Sonntag 20.6.2021 ca.13h

Immer wieder klagen Menschen „Das Leben ist schwer ... die Umstände sind unerträglich - alles wird immer schwieriger ... mein Eltern waren..... mein Körper ist zu dick/ nicht gesund/ unansehnlich“ ... und sie fühlen sich belastet, müde, resigniert, freudlos.

Es sind nicht die anderen Menschen/der Körper/ die Lebenssituationen an sich, die uns Stress bereiten, Angst machen, Aggressionen verursachen, Verzweiflung auslösen – es sind immer *unsere Gedanken* darüber. Und diese Gedanken „programmieren“ wie wir leben. Solange wir unsere Gedanken unbesehen glauben, so lange leiden wir.

Durch die Überprüfung der stressvollen Gedanken kommt man zu neuen Blickwinkeln, erkennt man bestehende Muster, es ergeben sich oft überraschende Lösungsansätze, und man kann sein Leben Schritt für Schritt ändern – ohne dass man es gleich komplett umkrempeln muss.

Beim **Intensiv_Workshop** mit The Work werden wir uns mit unseren ganz persönlichen Stress-Themen auseinandersetzen und wir können durch liebevolle Selbsterkenntnis zu neuen Blickwinkeln, Lösungsmöglichkeiten und praktischer Anwendung im täglichen Leben finden.

Oft reichen schon wenige Tage mit einer effektiven Technik um aus dem altgewohnten Gedankenkarussell auszusteigen. Mit dem **Werkzeug von The Work** erwirbt jede/r für sich die **Hilfe zur Selbsthilfe**, auch für zu Hause.

KURSKOSTEN: 450,00 €

Fragen zum Workshop und Anmeldungen : Mag. Herta Meirer

lernpaedagogik@gmail.com www.herta-meirer.at 0650 408 408 9

