

Mach mal Pause!

Kompaktes Angebot für Kleingruppen

Kennen Sie das? Die Anforderungen bei der Arbeit sind gross und Sie arbeiten wirklich hart. Sie sind für Ihre Familie/Ihren Partner oder Ihre Partnerin da. Und als ob das nicht reichen würde, kommt die Forderung: *Du solltest dich mehr ausruhen! Achte mehr auf deine Gesundheit! Mach mal Pause! Ja wie denn?!*

Wenn das so einfach wäre, würden Sie dies längst machen. Denn manchmal beschleicht Sie selber die Angst vor möglichen negativen Folgen der Überbelastung. Einfach mal Pause machen! Aber wie denn, ob all der Verpflichtungen?

Wenn diese Beschreibung auf Sie zutrifft, dann sind Sie hier richtig.

Angebot

An drei Samstagen gehen wir, in einer Kleingruppe von 4-8 Personen, der Frage nach, wie Sie in Ihrem Alltag mehr Ruhe finden.

Sie entwickeln tiefere Einsicht und mehr Verständnis für den Mechanismus Ihrer Belastung.

Sie entdecken neue, für Sie passende Entlastungsmöglichkeiten.

Sie machen Schritte hin zu einem neuen Gleichgewicht mit mehr Ruhe und Leichtigkeit.

Ihr Gewinn

Sie fühlen sich besser.

Sie haben einen Aktionsplan, der auf Sie zugeschnitten ist.

Sie erfahren, dass Sie auch mit kleinen Schritten auf dem Weg vorankommen.

Ort: Praxis Susanne Bürgi, Rotachstrasse 6, St. Gallen
Zeit: An drei Samstagen jeweils von 11.00 – 13.00 Uhr
(Auf Nachfrage mache ich gerne konkrete Terminvorschläge)
Daten: nach Wahl, mit Abständen von 2-3 Wochen
Informationen: Susanne Bürgi, **079 349 06 68** oder **mail@susannebuergi.ch**