



# Vortrag:

## Deine persönliche Energiewende!

Mit 7 Impulsen gegen  
Stress & Burnout!

Dieser Vortrag stellt 7 Impulse zur persönlichen Energiewende vor, mit denen du dich vor dem Ausbrennen schützen kannst. Du erfährst, was gegen den Verlust deiner Lebensqualität hilft und wie du effektiv mit Stress und Anspannungen umgehen kannst.

Der Fokus des Vortrags liegt auf der Prävention: Ich vermittele dir Methoden und Werkzeuge, mit denen du proaktiv das Gefühl von innerer Ruhe und Zufriedenheit steigern kannst.

Durch die vermittelten Impulse erhältst du die Fähigkeit, effektiv mit kräfteaubenden Situationen des privaten oder beruflichen Alltags umzugehen. So wirst du angeleitet, ein gesundes Stressmanagement zu entwickeln.

Du erfährst in diesem Vortrag:

- Wie sich das Gefühl von innerer Ruhe, Erfüllung und Ausgeglichenheit einstellt
  - Wie die Leistungsfähigkeit aufrechterhalten werden kann
- Welche Impulse zu mehr persönlicher Orientierung und Stabilität verhelfen
  - Wie beispielsweise die Natur helfen kann, Stress zu reduzieren
- Wie innere Antreiber dich durch das Leben stressen und du davon frei werden kannst
  - Wie Akzeptanz Stress reduziert und dir Ruhe schenkt
  - Und vieles mehr

REFERENT Christian Singer | Psychologischer Berater, zert. Resilienztrainer, Coach und eingetragener Experte bei der WKO im Bereich Stressmanagement und Burnout-Prävention, Unternehmer seit 20 Jahren

WANN Donnerstag | 7.11. 2024 | 19:30 Uhr  
Ort: Schützengartenstrasse 8, 6890 Lustenau, Vortrag ist im 1 Stock  
Kosten: 10 Euro, Abendkassa  
Anmeldung: [office@christian-singer.coach](mailto:office@christian-singer.coach)