



Lifestyle Seminar – Investieren Sie in sich!

Kurzbeschreibung

Im Lifestyle Seminar, ein eigen konzipiertes Seminar von Judith Degen, werden neue Impulse für Ihr Leben, für Ihre Einstellung und für Ihr Glück geweckt und gestärkt. Das Lifestyle Seminar fokussiert sich darauf Ihre Lebensqualität in möglichst allen Lebensbereichen zu verbessern, was zu körperlichem, sozialem und finanziellem Wohlbefinden führt – geniessen Sie Ihren eigenen Lifestyle.

Zielsetzung

Durch dieses praxisorientierte Seminar optimieren Sie Ihre Einstellungen und Handlungen, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Sie lernen sich neu kennen und wissen was Ihnen gut tut.

Inhalte

2018	Thema
Do 09.08. 19.00 Uhr	Körpersprache
Do 16.08. 19.00 Uhr	Gedanken/Mental
Do 23.08. 19.00 Uhr	Umfeld (Partner, Familie, Beruf)
Do 30.08. 19.00 Uhr	Kleidung
Do 06.09. 19.00 Uhr	Ernährung
Do 13.09. 19.00 Uhr	Bewegung/Sport
Do 20.09. 19.00 Uhr	Was das Leben zu bieten hat
Do 27.09. 19.00 Uhr	Kommunikation

Methodik

Kurze Theorieblöcke und Praxisübungen

Zielgruppe

Alle, die sich etwas Gutes gönnen wollen

Unterlagen

Praktischer Leitfaden von Judith Degen

Trainerin

Judith Degen – Arbeitspsychologin, Coach und Rednertrainerin

Teilnehmerzahl

Begrenzt auf 10 Personen

Datum

Donnerstags, 9. Aug. – 27. Sept. 2018

Ort

Hotel Restaurant Schiff, Salinenstrasse 2, 4313 Möhlin
<http://www.schiffmoehlin.ch/galerie.html>

Kosten

CHF 144.00 (= 8 Lektionen à 45 Minuten, inkl. Kursunterlagen)

Anmeldung

Unter www.ub-degen.ch/seminare/
 Per Mail degen@ub-degen.ch
 Per Telefon 061 833 11 11

Anmeldung

Name _____ Vorname _____
 Strasse _____ PLZ/Ort _____
 Telefon _____ Email _____