

# Zu viele Gedanken im Kopf? Erschöpft, angespannt oder unruhig?

Dann entdecke, dass du dir ganz einfach selbst helfen kannst: Mit einfachen **Körper- und Mentalübungen**. **Damit wieder alles leichter läuft und Freude macht!**

Workshop-Reihe

Es geht mir gut –  
und dafür Sorge ich selbst!

Erfahre, wie du alte Muster und **negative Gefühle auflösen** bzw. lindern und dein **Wohlbefinden steigern** kannst. Entdecke, wie du am besten **auftankst**, um wieder zu **mehr Energie und Lebensfreude** zu finden.



## Wann:

An fünf Donnerstag Abenden:  
**12., 19., 26. September,**  
**sowie 3. und 17. Oktober 2024**  
jeweils 19:00 - 21:00 Uhr  
(am 1. Abend von 18:30 - 21:00)



**Wo:** Seminarraum AETAS,  
Mursberg 29, 4111 Walding

**Kosten:** € 75 (gesamt für fünf  
Abende)

## Anmeldung:

andrea.baumgartner@posteo.at  
0688/81 93 995

**Über mich:** Mag. Andrea Baumgartner, MBA, BJ 1976, verheiratet, Mutter zweier Teenager, Personalentwicklerin in einer Bank, Studium der Wirtschaftswissenschaften, Kommunikations- und Coaching-Ausbildung (2014-2018), Wingwave Coach (2020), Lebens- und Sozialberater i.A.