

Gesund, gefragt, glücklich

Das Seminar für Leben und Arbeit im Gleichgewicht

Es ist ein wahrer Softskill-Crashkurs: In nur einem Seminar hören Sie alles zu Ernährung, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Motivation und Kommunikation. Lassen Sie sich von den Konzepten glücklicher Menschen faszinieren!

**Erfolg und Ausgeglichenheit sind kein Zufall.
Was wir heute tun, bestimmt das Morgen.
Tun wir das Richtige, sind wir morgen glücklich.**

→ **Motivation:** Wie Sie erkennen, was wichtig ist und wie Sie Gewohnheiten ändern können. Was wir für normal halten, hängt davon ab, was wir bisher praktiziert haben. Doch auch als Gewohnheitstiere können wir Verhalten verändern – so wie wir auch Wohnungen wechseln. Veränderungen können Spaß machen. Und sie erweitern Ihren Horizont!

→ **Ernährung und Bewegung:** Wie Sie mit Genuss essen, ohne zuzunehmen, wie Sie abnehmen und was Sie Ihren Kindern in die Schule mitgeben sollten. Welche Nahrungsmittel Sie kaufen sollten und welche nicht. Wie Sie sich zu Bewegung motivieren, so dass Sport Freude macht und Ihnen Ausgeglichenheit verschafft. Was der Körper braucht und was er ablehnt. Wie Sie mit Genussmitteln umgehen, wie Alkohol und Nikotin funktionieren, warum Rauchen nicht gegen Stress hilft – und wie Sie Ihre Kinder vom Rauchen abhalten können.

Leben, Arbeit, Kommunikation – so geht's



→ **Kommunikation:** Wie Sie Menschen mit Worten für sich und Ihre Ziele gewinnen – ob beruflich oder privat.

→ **Guter Job:** Wie Sie durch ein gutes Leben Spaß am Beruf haben und besser werden – und wie Sie Zufriedenheit im Job erlangen und erfolgreicher werden.

Tel. (030) 21092261
E-Mail: info@luftfabrik.com