

# H.O.T. ZURÜCK ZU MIR



Hättest Du auch gerne weniger Stress und mehr Zeit für ...



...  
die Familie,



...  
den Partner,



...  
Freunde,



...  
Hobbies,



...  
dich selbst?

... dann entwickeln wir gemeinsam

Dein persönliches H.O.T. „ZURÜCK ZU MIR“-Konzept -  
für ein gesünderes, glücklicheres und stressfreieres Leben!

„ZURÜCK ZU MIR“ IST EIN EINZIGARTIGES PERSÖNLICHKEITS TRAINING, WELCHES ZUM ZIEL HAT,  
DASS DU DIR MEHR LEBENSQUALITÄT IN FOLGENDEN 5 THEMENSCHWERPUNKTEN VERSCHAFFST:



**1) ZEITMANAGEMENT:** Wie plane ich richtig und wie organisiere ich mich besser? Wie kann ich nachhaltig Gewohnheiten ändern? Wir wollen wahrnehmen, welche zeitlichen „Rucksäcke“ deines Lebens du mitschleppst und welche du sorglos auch „abwerfen“ kannst. Du findest heraus, wo du deine Lebenszeit überhaupt unnötig liegen lässt?



**2) STRESSMANAGEMENT:** In welchen Bereichen meines Lebens habe ich „Stress“? Was bedeutet überhaupt „ich bin gestresst“? Du lernst viele praktische Übungen und verschiedene Methoden zur Stressreduktion, die du einfach in deinen Alltag einbauen kannst, kennen.



**3) EMOTIONALE BILDUNG:** Wie sehe ich mich selber? Und wie sehen mich andere? Selbstwert stärken, Selbstvertrauen aufbauen, Prioritäten erkennen und setzen. Lerne dich abzugrenzen. Was hat es mit Resilienz auf sich? Wie kann mir die richtige Kommunikation helfen? Und vieles mehr ...



**4) GLÜCK:** Was ist überhaupt Glück? Wann und wo empfinde ich Glück? Wie kann ich es mir selber schaffen?



**5) ACHTSAMKEIT & ENTSPANNUNG:** In jeder Trainingseinheit übst und lernst du verschiedenste Achtsamkeits- & Entspannungstechniken. Atemtechniken, Meditationen und progressive Muskelentspannung sind nur ein kleiner Teil des gesamten Programms.

**Tipps!**

**GEMEINSAM  
NEUE WEGE GEHEN!**

Auch für Paare ist dieses Training sehr wertvoll. Gemeinsam lernt ihr, euch besser zu verstehen, zu unterstützen, zu kommunizieren & euch mehr „Quality-time“ in eurer Beziehung zu verschaffen.

SCHNUPPERSTUNDE: Mo, 7. November | 19.00 - 20.30 Uhr | Kindergarten Floing

DAUER: Wöchentliches Training für 1,5 Std. | immer montags | Kindergarten Floing  
(6 Monate verbindlich, optional kannst du auf 9 Monate verlängern)

KOSTEN: € 79,-/Monat/Person | Für Paare: € 149,-/Monat

**H.O.T.** HEROES  
OF TOMORROW

ANMELDUNG: PETRA ERTL | Heilmasseurin, zertifizierte H.O.T.-Trainerin | Tel: 0664/ 41 45 910