



Self-Care Powerday

Lebensbalance

Das Tagesseminar für Entspannung,
Fokus und Gelassenheit.

Reflexion - Meditation - Motivation

*WEIL DU DAS WICHTIGSTE
IN DEINEM LEBEN BIST!*

Samstag, 07. Oktober 2023
von 10:00 bis 19:00 Uhr
beim Joglbauer in Obertrum am See

www.naturundmensch.at/visionday2023

LEBENSBALANCE

Der Self-Care Powerday für Entspannung, Fokus und Gelassenheit!

Das Tagesseminar für persönliches Wachstum und mentale Gesundheit. Kreiere in einem geschützten Rahmen Deine Zukunft.

Jetzt geht es um Dich, um Deine Visionen, Ziele und Deine wichtigen Wünsche! Die Zeit ist reif für Deinen eigenen Weg.

Finde Deinen Weg durch Zielklarheit, Visualisierungs-Techniken und integriere produktive Gewohnheiten in Dein Leben.

Was erwartest Dich?

- Du bekommst Klarheit über die aktuelle Situation
- Du erarbeitest Deine wichtigsten Ziele
- Lösen von persönlichen Themen, Stolpersteinen und Ängsten
- Stressabbau - Trotz Druck und eigenen Ängste handeln können
- Klarheit, Leichtigkeit und Fokus durch Visualisierungen
- Lockerer Rahmen für Leichtigkeit und Entspannung

Was machen wir?

- Werte- und Zielarbeit - Kreativeinheit für Deine neuen Ziele
- Wir kreieren gute Gefühle für eine gute Zukunft
- Du erlernst Mentaltechniken für Deinen Alltag
- Bewusstseinsarbeit in der Natur
- Reflexion im Wald
- Gezielte Mediationen und Visualisierungen
- Uvm.



Vision Day 23

Starte jetzt los und melde Dich an! Finde Deine Lebensbalance wieder, bei diesem Tagesseminar für Entspannung, Fokus und Gelassenheit.

www.naturundmensch.at/visionday2023

Das Tagesseminar für mentale Gesundheit



REFLEXION

Erkenne Dich und Dein Leben. Wo stehst Du im Leben.



MEDITATION

In der Stille findest Du Deine innere Stärke.



MOTIVATION

Entschlossenheit für Dich und Dein Leben.

Nimm das Zepter Deines Lebens wieder in die Hand! Trotz Herausforderungen nicht aufgeben, sondern weitermachen!

DEINE LEBENSBALANCE TRAINER



GÜNTER LECHNER

Wirtschafts- & Kompetenztrainer,
Glückes-Schmied, Autor

„Mut steht am Anfang, Glück am Ende.“



HERBERT SCHEIPL

L&B Therapeut, Mentaltrainer,
Autor

„Weil dein Leben nicht durchschnittlich ist.“

Starte jetzt los und melde Dich an, denn es ist Zeit, um in Deine Kraft und Mitte zu kommen.

Günter Lechner | www.naturundmensch.at | lagerfeuer@naturundmensch.at | +43 664 7500 7477

Herbert Scheipl | www.herbertscheipl.com | office@scheiplmassagen.at | +43 664 2825833