



„Stress vorbeugen und bewältigen“

Erfolgreicher Umgang mit Stress und Burnout

WANN So. 12. bis So. 19. März 2017 | Beginn 17.00 Uhr

WO CH-9642 Ebnat-Kappel (SG) | Schwand 2588
Sonnmatt Bergpension & Gesundheitszentrum

REFERENT Ernst Zwiker | LLG-Gesundheitsberater und
Erwachsenenbildner

KOSTEN ab CHF 1150.– pro Person (inkl. Vollpension)

INFO UND bis Di. 28. Feb. bei Ernst Zwiker | +41 (0)79 314 53 13

ANMELDUNG oder Remo Fischer | +41 (0)71 993 34 17
remo.fischer@llg.ch | www.bergpension.ch



„Stress vorbeugen und bewältigen“

Erfolgreicher Umgang mit Stress und Burnout

Das moderne Leben fordert viel von uns. Immer mehr Menschen reagieren auf den zunehmenden Stress mit Burnout und dem schnellen Griff zur Pille. Doch in jedem von uns schlummern natürliche Ressourcen, die geweckt werden können.

Ein Seminar über die Kunst, im Auge des Wirbelsturmes, Erholung zu finden.

Sieben Tage fast wie Ferien, mit viel Entspannung, Bewegung in der Toggenburger Natur, vegetarischer Vollpension und mit spannenden Themen:

- Jetzt habe ich genug vom Stress!
- Da muss (s)ich was ändern!

Jetzt will ich wissen ...

- warum ich mich so leicht stressen lasse
- was dabei in mir abläuft
- was Stress, Burnout oder Boreout verursachen
- wie ich damit am besten umgehen kann
- wann ich mich durchsetzen oder nachgeben soll
- wie ich ein gutes Streitgespräch führen kann
- wie ich Stress vorbeugen und unvermeidbaren Stress besser bewältigen kann.

Unternehmen Sie etwas, Ihr Leben ist wertvoll!

Dieses Seminar soll Sie auf diesem Weg begleiten. Melden Sie sich heute noch an. Dann können Sie davon profitieren!

**WANN
WO**

So. 12. bis So. 19. März 2017 | Beginn 17.00 Uhr
CH-9642 Ebnat-Kappel (SG) | Schwand 2588
Sonn matt Bergpension & Gesundheitszentrum

**REFERENT
KOSTEN**

Ernst Zwiker | LLG-Gesundheitsberater und Erwachsenenbildner
ab CHF 1150.– pro Person | inkl. Vollpension

**INFOS UND
ANMELDUNG**

bis Di. 28. Feb. 2017 bei Ernst Zwiker | +41 (0)79 314 53 13
ernst.zwiker@llg.ch oder Remo Fischer | +41 (0)71 993 34 17
remo.fischer@llg.ch | www.bergpension.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

