

PRÄVENTIONSKURS

# SELBSTREGULATION FÜR MEHR ENTSPANNUNG IM ALLTAG

— ERKENNE DEINEN INNEREN KOMPASS —



Wünschst Du Dir Werkzeuge,  
um Deinen Alltag  
entspannter leben zu können?

Stressbewältigung

Selbstfürsorge

Innere Stabilisierung

Selbstvertrauen

Beziehungsfähigkeit

BRINGE DEIN ANLIEGEN MIT  
ENTDECKE DEINE POTENTIALE  
UND NEUE MÖGLICHKEITEN

## WANN

1x im Monat | immer Montags | 17 - 19 Uhr  
Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich!

## TERMINE

21.11.2022	23.01.2023	20.03.2023	15.05.2023
12.12.2022	20.02.2023	17.04.2023	19.06.2023

## TEILNEHMERZAHL

10 Teilnehmer/innen

## VERANSTALTUNGSORT

Am Hügel 13 | 07318 Saalfeld

## VERANSTALTER

Susan Mey  
Systemische Beraterin  
(DGSF)

[www.susanmey.de](http://www.susanmey.de)

Cornelia Becker-Lattich  
Trainerin für Kommunikation und  
Stressbewältigung, Supervisorin

[www.gesundheit-impulse.de](http://www.gesundheit-impulse.de)



## ANMELDUNG

Susan Mey

Telefon: 01590 4838817

| Mail: [info@susanmey.de](mailto:info@susanmey.de)