



Brugg, 7. September 2022

## Seelen-Wellness – gönn Dir eine Auszeit mit bleibendem Nebeneffekt!

### «Glücklich SEIN» für innere Stärke und Frieden

Du fühlst Dich müde und angestrengt? Bist mit deinen Reserven am Ende und wünschst Dir innere Ruhe und Gelassenheit, Lebensfreude, ein Lächeln? Dann bist Du hier richtig.

Sei Du dein eigener Coach und stärke Dich für Dein Leben. Gerne zeige ich Dir, wie Du das für Dich umsetzen kannst.

#### Impuls-Tages-Seminar

- Alltagstaugliche Instrumente – einfach und sehr effizient - für Gelassenheit und Leichtigkeit
- Ich habe die Wahl – Angst oder Vertrauen – das verändert ALLES
- Negative, destruktive Gedanken erkennen – neu denken (the work Modell von Byron Katie)
- Leben im Hier & Jetzt - statt in der Vergangenheit und in der Zukunft
- Abgrenzen und Eigenverantwortung übernehmen

#### Details zum Seminar

Ort	Landgasthof Hirschen in 5015 Erlinsbach, <a href="http://www.hirschen-erlinsbach.ch">www.hirschen-erlinsbach.ch</a>
Datum	<b>Freitag, 04. November 2022 von 09:00 h – 17:00 h</b>
Mittagessen	Mittagspause von 12:30 – 14:00 h mit Mittagessen im Gasthof Hirschen
Kosten	CHF 390.— pro TeilnehmerIn inkl. Mittagessen und Pausensnacks & Getränke
Seminarleitung	Béatrice Plüss, Coach & Trainerin für Menschen in Veränderungssituationen

#### Anmeldung & Kontakt

Anmeldung [bpmanagement.ch](http://bpmanagement.ch)  
Béatrice Plüss  
Aarauerstrasse 16  
5200 Brugg  
[info@bpmanagement.ch](mailto:info@bpmanagement.ch)  
T: 056 610 11 27  
M: 079 410 39 60

Melde Dich noch heute an. Ich freue mich auf Deine Teilnahme.

Herzliche Grüsse

**Béatrice Plüss**  
deine Trainerin fürs Leben...