

# FEUER & FLAMME STATT BURNOUT

Gehen Sie den Weg zu Ihren Zielen entspannt, tun Sie sich Gutes und finden Sie zu jenem Menschen, der für Ihr Leben verantwortlich ist – nämlich Sie selbst. In diesem Seminar lernen Sie, das Leben mit einer größeren Portion Leichtigkeit und viel Begeisterung zu genießen – anstatt sich über „ToDo's“ und „Must Haves“ zu ärgern.

## WAS IST DAS ZIEL DIESES SEMINARS?

Durch einfache Tools und Übungen können Sie sich selbst im Alltag hilfreiche Trainingssituationen gestalten, die Sie unterstützen, Ihren Selbstwert zu stärken, Ihren Stress zu reduzieren, Ihre Ziele zu erreichen und ein begeistertes Leben zu führen. Der Umgang mit stressigen Situationen wird Ihnen nach diesem Seminar deutlich leichter fallen, weil Sie gelernt haben, wie Sie vieles im Leben mit Leichtigkeit und einem Lächeln im Herzen meistern.

## SEMINARINHALT:

- Stress kennenlernen und verstehen
- Veränderungen und was es dazu braucht
- Der Weg zu mir „Selbst.Bewusst.Jetzt“
- Mentale Fitnessstools und Entspannungstechniken
- Eigenverantwortung als Geschenk und Begeisterung als Dünger

TRAINERIN:	Andrea Sulzer
SEMINARORT:	gesamter deutschsprachiger Raum möglich
DAUER:	als 1- oder 2-Tages-Seminar buchbar
TEILNEHMER:	mind. 4 bis max. 15 Teilnehmer
ZIELGRUPPE:	Personen, die mentale Tipps und Entspannungstechniken kennenlernen möchten, um ihr Leben wieder bunt(er), gelassener und mit mehr Begeisterung zu sehen und zu gestalten – also zu leben.
INVESTITION:	Auf Anfrage



## ANDREA SULZER

TRAINERIN & EVENTMANAGERIN

ist seit 2013 mit ihrer Agentur „IN A TEAM“ als Outdoor-Trainerin und Eventmanagerin selbständig. Als begeisterte Bergsportlerin bringt sie all ihren Wegbegleitern die Schönheit ihrer Wahlheimat Schladming näher. Sei es beim Bergsteigen, bei Aerobic- und Smovey-Einheiten, beim Schneeschuhwandern oder mit Gruppen aller Art als Reiseleiterin und Organisatorin von Firmenevents und Rahmenprogrammen. Zuvor war sie jahrelang in der Medienbranche in Wien im Marketing beschäftigt und hat zahlreiche Ausbildungen im Outdoorbereich und der Tourismusbranche absolviert. Als dipl. Mental- & Business-Trainerin ist sie auch im Vortrags- und Seminarbereich österreichweit tätig.