

# entstress' yourself

**Nimm dir Zeit  
und machs dir leicht  
...Wie bitte?!**

## **3-teilige WORKSHOP-Reihe**

Teil 1 Zeit als Ressource **10.07.2018**

Teil 2 Zufriedenheitskonstanz für mich **17.07.2018**

Teil 3 So bewusst war mir das vorher noch nie. **31.07.2018**

jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

im VVP Haus Prinzersdorf (direkt a.d. Pielach)

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

**Kosten: € 33,-**

**pro Workshopteil + Person,**

**Unterlagen u. Getränk**

**inkludiert.**

Erfahrungsgemäß empfiehlt es sich  
fortlaufend teilzunehmen.

Besuch einzelner Teile ist möglich.

**Anmeldung ab sofort:**

**0677/616 17 800**

**Sandra Schuster**

Dipl. Gesundheits-  
und Stressmanagementtrainerin

[www.sandraschusterzeit.com](http://www.sandraschusterzeit.com)