

Life Balance

Aus der Krise zur Inneren Stärke

Ingrid Jöckel
Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.ingridjoeckel.de
0170-2993623
mail@ingridjoeckel.de

12-WOCHEN- ONLINE- SKILLS- TRAINING:

ab 26.09.2022

montags 18-19.30h



Kennst Du das?

Ängste, Anspannungen, Verunsicherung, geringere Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Verlust von Lebensqualität sind bei Dir im Laufe der letzten Jahre immer präsenter?

Wie reagieren auf:

- Veränderungen, Krisen, Verunsicherung
- ständig wachsendem Optimierungs- sowie Leistungsdruck
- immer höheren beruflichen Anforderungen?

Mit Leichtigkeit kannst du in 12 Wochen deine eigenen Ressourcen wiederentdecken und stabilisieren, Deine Stressresistenz verbessern, deine Kreativität fördern und eine liebevolle Beziehung zu Dir selbst aufbauen.

Mit meinem FeelGood-Skills-Training kannst du:

- mehr Energie, Entspannung und Wohlbefinden finden
- innere Stärke erreichen
- bessere Verbindungen zu dir selbst und anderen aufbauen
- lernen, Dich besser zu konzentrieren und zu fokussieren
- Deine Ziele zu erreichen
- mehr Lebensfreude zu erreichen
- präventiv Burn-out entgegenwirken

