

# WORK-LIFE-BALANCE

Mit einer angenehmen Mischung aus Theorie und Praxis, ebnen wir mit Ihnen den Weg zu einer besseren Work-Life-Balance. Die Sensibilisierung für den eigenen Zustand ist der Ausgangspunkt – denn wer außer Balance gerät, spürt das meist nicht deutlich und kann die innere Unruhe nicht zuordnen.

Wir helfen Ihnen, durch Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, Ihre Gesundheit und Ihr Verhalten besser zu verstehen. Und wir erarbeiten mit Ihnen, wie Sie sich selbst zum wichtigsten Menschen in Ihrem Leben machen, Ihre Werte erkennen und die Richtung Ihres Lebensweges selbst bestimmen.

Unser Ziel ist es, mit Ihnen Handlungsinstrumente zu erarbeiten, die Sie ganz individuell in Ihrem Alltag unterstützen. Dazu reflektieren wir mit Ihnen Ihre Erfahrungen aus unseren praktischen Übungen und Kurzvorträgen.

Diese Arbeitsschritte sind die Grundlage für abschließende klare Zieldefinitionen und Umsetzungsvereinbarungen mit Erfolgskontrollen.

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG



**„Sage es mir und ich werde es vergessen, zeige es mir und ich werde mich daran erinnern, beteilige mich und ich werde es verstehen.“ (Lao Tse).**

### LEISTUNGEN

Planung, Organisation und Durchführung des Seminars (auch in Englisch und Spanisch verfügbar)

Bestellnummer: 1601

### DETAILS

Firmenseminar  
Personen: 6-12  
Dauer: 1 ½ Tage  
Zeitraum: ganzjährig  
Veranstaltungsorte: bundesweit  
Preis: Sie erhalten ein Angebot

### KONTAKT

Dr. Harald Schmid  
GALENOS • health & performance  
Schulstraße 11 • 63594 Hasselroth  
Telefon 06055 • 82155  
info@galenos.biz  
www.galenos.biz