



MIT INNERER GELASSENHEIT BURNOUT VERMEIDEN!



PUBLIKATION

SELBSTCOACHING-KALENDER

Das Kalender-Buch „Mit innerer Gelassenheit – Burnout vermeiden“ ist ein ganzjähriger Begleiter auf dem Weg zur inneren Gelassenheit und Ruhe. Die Erfolgsautorin, Diplom-Psychologin und erfahrene Coachingexpertin Sandra Kuhn-Krainick gibt kurz und bündig hilfreiche Tipps und Übungen an die Hand. Jeder Monat behandelt ein Thema, um dem immer stressiger werdenden Alltag entspannt zu begegnen.

Die Bilder der Künstlerin Sabine Manske stehen dabei im lebendigen Kontakt mit den Themen, Anwendungsbeispielen und Impulsen zum Selbstcoaching.

- › Energie tanken und Kräfte aktivieren
- › Gefühle steuern und Ruhe erleben
- › Selbstwertgefühl stärken und Grenzen setzen
- › Auf Körpersignale achten und negative Antreiber entmachten
- › Persönliche Werte erkennen und innere Gelassenheit genießen
- › Burnout langfristig vermeiden

Der Selbstcoaching-Kalender ist Teil unserer nachhaltigen Weiterbildungsmaßnahme Jahresreise®. Stressbewältigung für Unternehmen zur Burnout- Prävention und Resilienz-Stärkung von MitarbeiterInnen.

Preis: 14,80 €

HIER BESTELLEN



SANDRA KUHN-KRAINICK
DIPL.-PSYCHOLOGIN

Schälzigweg 31
D-68723 Schwetzingen
Tel. +(49) 6202 - 409 67 02

info@institut-kuhn-krainick.de
www.institut-kuhn-krainick.de
www.jahresreise.de