

**Auch als
Inhoustraining
buchbar.**

DON'T FORGET
TO TAKE CARE
OF YOURSELF!

SELBSTFÜRSORGE TO GO!

So bleiben Sie gelassen, wenn's stressig wird

- ✓ Interaktives Format mit hohem Praxisbezug
- ✓ tolle Seminarlocation
- ✓ ideal für Führungskräfte und Mitarbeitende
- ✓ Networking



329,00 € zzgl. MwSt.

Jetzt Platz sichern!

**„Selbstfürsorge ist kein
Luxus – sie ist die Basis
für Gelassenheit,
Lebensfreude und
nachhaltige
Leistungsfähigkeit.“**
Carolin Reimann

mit Carolin Reimann
Ihre Mental- und Entspannungstrainerin



WARUM DIESES SEMINAR SO WICHTIG IST?

Der Alltag fordert uns oft mehr, als wir selbst merken – Termine, Verantwortung, Erwartungen von außen. Dabei bleibt eines oft auf der Strecke: die Fürsorge für uns selbst. Erst wenn die Kraft nachlässt oder der Stress überhandnimmt, wird uns bewusst, wie dringend wir eine Pause brauchen – nicht nur vom Job, sondern von den eigenen inneren Antreibern. Das Seminar „Selbstfürsorge to Go“ bietet einen kraftvollen Impuls, um innezuhalten. Es zeigt, wie Selbstfürsorge auch im hektischen Alltag funktioniert – schnell, wirkungsvoll und nachhaltig. Wer gelernt hat, sich empathisch abzugrenzen, auf eigene Bedürfnisse zu achten und Energiequellen aktiv zu nutzen, bleibt gelassener, fokussierter und gesünder. Investieren Sie einen Tag – und gewinnen Sie neue Stärke für jeden weiteren.

INHALTE DES SEMINARS

- Innere Antreiber & Glaubenssätze erkennen
- Ebenen der Selbstfürsorge erkunden und stärken
- Eigene Energie-Tankstellen entdecken und bewusst nutzen
- Wertschätzung und Anerkennung schenken – auch sich selbst
- praktische Tools für die „Selbstfürsorge to go“

IHR MEHRWERT AUF EINEN BLICK

- Mehr Gelassenheit und innere Balance in stressigen Situationen
- Gesunde Abgrenzung ohne schlechtes Gewissen
- Erkennen und Auflösen unbewusster Denkmuster, die Stress verstärken
- Stärkung der persönlichen Resilienz und Lebensfreude
- Nachhaltige Strategien, um Energiequellen im Alltag aktiv zu nutzen



Ihre Trainerin: Carolin Reimann

Seit 2009 befasst sich Carolin Reimann bedingt durch einen schweren Reitunfall intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung, Sport, Spiritualität und ganzheitlicher Gesundheit. Dieser Einschnitt hat vieles auf den Kopf gestellt und ihren Blick auf die Zerbrechlichkeit des Lebens verändert.