

Gemeinsam gehen wir es an – humorvoll und entspannt

Wenn kleine Laster zur Belastung werden, die
Gesundheit oder das familiäre Umfeld beeinträchtigen...

Jeder der mitmacht, gewinnt neue Erkenntnisse
und kreative Zugänge, lernt neue Ideen und
einfache Methoden kennen, um die eigenen
Ziele zu verwirklichen...



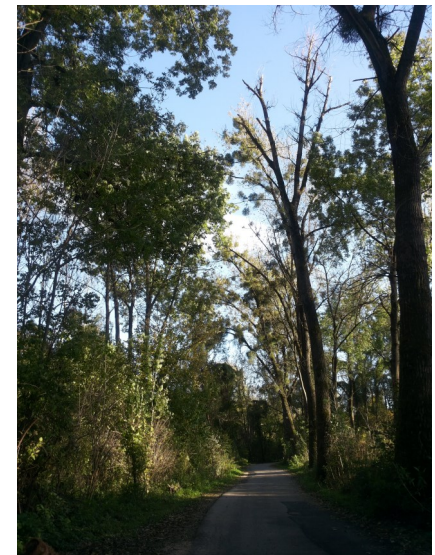
Mag. art. Doris Schmidlechner

Kreativpraxis Schöllbüchl
3971 St. Martin bei Weitra

www.schmidlechnerdoris.at
doris.schmidlechner@gmx.at

Frühjahr: Gesundheit für Körper, Geist und Seele

 Mag. art. Doris Schmidlechner



Zeit nehmen - Kraft schöpfen

Tel.: 0650 9842114

Frühling – Zeit für Veränderung!

Wachstumsphasen in der Natur bewusst für persönliche Prozesse nutzen:

Im Frühling kehrt die Energie zurück, endlich steht uns wieder mehr Energie zur Verfügung und der Körper sehnt sich nach Bewegung und frischer Luft.

Diese Zeitqualität bietet die Möglichkeit eigene Prozesse anzugehen und innerlich zu entrümpeln.

Klare Entscheidungen werden getroffen: Was ist brauchbar? Was sollte ausgetauscht werden?

Gehen wir es an!

- ⇒ Gesunde und nachhaltige Ziele entwickeln
- ⇒ Den persönlichen Energietank füllen und vorhandene Ressourcen nutzen
- ⇒ Täglich dem persönlichen Ziel ein Stück näher kommen!

*Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit.
Albert Einstein*

Kreative Angebote für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit

3 x 2 Stunden



Ungesunde Lebensgewohnheiten und überholte Glaubenssätze loslassen—neue Ziele entwickeln

Was stärkt mich, was schwächt mich?

Kreatives Gestalten fördert die innere Klarheit

Gesunde Verhaltensweisen für Körper, Geist und Seele — mit kleinen Schritten zum langfristigen Erfolg

Wie steht es um meinen „Energietank“?

Ressourcenbilder gestalten, innere und äußere Kraftquellen nutzen

Festigung durch Übung— gesunde Denkmuster und Verhaltensweisen im Gedächtnis verankern

Kreative Merkhilfen für den Alltag

Umschaltfragen nutzen, um das Neue wirksam umzusetzen



Mag. art. Doris Schmidlechner

Kreativpraxis Schöllbüchl
3971 St. Martin bei Weitra

www.schmidlechnerdoris.at
doris.schmidlechner@gmx.at