



# KURS: *Veränderung!*

**Fühlen Sie sich oft gestresst, überfordert oder ausgebrannt? Leiden Sie unter körperlichen Signalen wie Rücken- oder Nackenschmerzen, die Ihnen sagen, dass etwas nicht stimmt? In einer Welt, in der der Druck ständig zunimmt und Konflikte im Alltag zur Norm geworden sind, ist es wichtig, passende und praktische Lösungen zu haben, um mit diesen Herausforderungen umzugehen.**



Mein Seminar „KURS: *Veränderung!*“ bietet Ihnen genau diese Unterstützung. Seit dem Jahr 2013 haben mehr als 1000 Menschen daran teilgenommen und ausnahmslos begeistert von deutlichen Verbesserungen in der Lebensqualität berichtet. Jetzt habe ich die Inhalte nach 10 Jahren auf den neuesten Forschungsstand aktualisiert. In fünf aufeinander aufbauenden Abenden à 75 Minuten lernen Sie, wie Sie den Stress in Ihrem Leben aktiv reduzieren und Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden können.

**Das erwartet Sie im „KURS: *Veränderung!*“**

- 1. Prioritäten setzen** – Entdecken Sie, wie Sie das Gesetz der Resonanz anwenden können, um die für Sie wirklich wichtigen Dinge im Leben zu erkennen und in den Vordergrund zu stellen. Dazu erhalten Sie ein Tagebuch, mit dem Sie sich selbst überwachen können.
- 2. Gedankenblockaden auflösen** – Erlernen Sie effektive Techniken, um „Nein“ zu sagen, ohne sich schuldig zu fühlen. Als zertifizierter Mediator trainiere ich mit Ihnen dazu auch noch an dem Abend die Vorgehensweise, wie Sie zusätzlich unnötige Konflikte und Eskalationen vermeiden.
- 3. Körper und Verstand vernetzen** – Verstehen Sie, wie Ihre Ernährung und Bewegung Ihre mentale Gesundheit beeinflusst, und lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu interpretieren. Dazu übe ich mit Ihnen, wie Sie schnell mit der passenden Atmung Ihr vegetatives Nervensystem beruhigen können.
- 4. Ein funktionierendes Team schaffen** – Erfahren Sie, wie Sie mit einer einfachen Checkliste nicht nur in Ihrem eigenen Leben, sondern auch im Team harmonische Bedingungen schaffen können. So lösen sich Streit und Konflikte von selbst auf - und Spaß und Freude im Team entstehen.
- 5. Meilensteine setzen** – Entwickeln Sie mit meiner Checkliste eine einfache Strategie, um Ihre Ziele mit minimalem Aufwand zuverlässig zu erreichen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Daher ist es ratsam, sich schnell zu entscheiden! Die Investition in Ihre persönliche Entwicklung beträgt nur 300 EUR (zzgl. 50 EUR für das Begleitbuch), die Sie steuerlich absetzen. Bei vielen finanziert dies Tatsache auch der Arbeitgeber, weil der „KURS: *Veränderung!*“ als mentale Arbeitsschutz-Maßnahme anerkannt ist.

Warten Sie also nicht länger – melden Sie sich über **Telefon** oder über **WhatsApp** an und sichern Sie sich Ihren Platz im Seminar „KURS *Veränderung!*“: Telefon **01714404152**.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke zu begleiten!

  
Ihr Jürgen Loga