



ENTHÜLLE DEIN STRAHLEN

Freitag, 9. Okt 2026, 09:00 - 17:00 Uhr

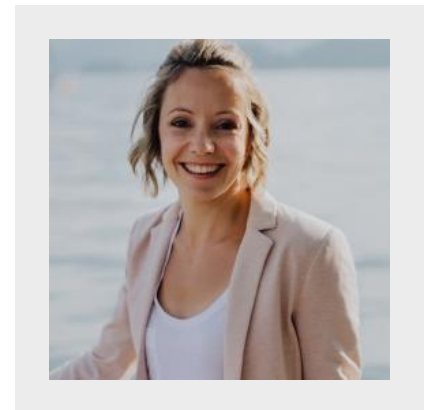
Dieser Workshop lädt Dich ein, Stress neu zu verstehen und Dir selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen. Aus Deinem **wohlwollenden Gewahrsein** für das, was ist, entwickelst Du **Klarheit, Selbstwirksamkeit** und **neue Handlungsspielräume**.

Es geht dabei weder um Stressvermeidung noch um Selbstoptimierung. Vielmehr lernst Du zu verstehen, wie Stress entsteht und was er mit dir macht. Voller Wertschätzung und Bewusstsein richtest Du Dich kraftvoll aus und entwickelst neue, **förderliche Denk- und Verhaltensmuster**, die Dich in Deinem Alltag stärken.

Wir arbeiten zu folgenden Themen:

- o Verständnis von **o o Stress o o** und seiner Wirkung
- o Erkennen Deiner persönlichen **o o Stressoren, Ressourcen o o** und **o o Ziele o o**
- o Entwicklung Deiner individuellen **o o Stresskompetenz o o** und Resilienz
- o Bewusste Ausrichtung Deiner **o o Energie o o**, **o o Gedanken o o** und **o o Handlungen o o**
- o Klarheit über Deine **o o Bedürfnisse o o**, **o o Werte o o** und **o o inneren o o o o Anteile o o**
- o Bewusste Gestaltung Deines **o o Lebensstils o o** anhand der 12 Bereiche des Wohlbefindens
- o Praktische Tipps zur **o o Regeneration o o**
- o o Methoden und Praxis o
- o Für die Entwicklung Deiner ganzheitlichen Stresskompetenz verbinden wir **o wissenschaftlich fundiertes Wissen mit ganzheitlichen Methoden o**. Wir nutzen Ansätze aus Mental- und Achtsamkeitstraining, Yogatherapie, Stressmanagement und energetisch-geistiger-Arbeit. Dich erwarten inspirierende Impulse, Selbsttests, Reflexionsübungen, individuelle Umsetzungspläne sowie praktische Achtsamkeits- und Ent-Spannungs-Übungen. Damit Deine Veränderung in Deinem Alltag lebendig bleibt, erhältst Du alles gesammelt in einem umfassenden Arbeitsbuch.
- o o „Suche das Licht nicht im Außen. Finde es in Dir und lasse es aus Deinem Herzen strahlen.“ o
- o o [Rumi] o

o Im Preis ist ein umfassendes Arbeitskript mit allen Informationen, Selbsttests und Anleitungen aller Praxisübungen



Cornelia
Sterner-Zahrnhofer

Anmeldung: (bis 08.10.2026) **Preis:**

Cornelia Sterner-Zahrnhofer
office@yococo.at
0680/2311100
www.eisenbergerhof.at

€ 150,- oder € 110,- bei Buchung
bis 30 Tage vor Kurstermin



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

