



Alltagsstress und Burnout-Gefahr
selbstbestimmt meistern!

Sprungbereit?



Das Selbstentwicklungsformat | Seminare | Coachings

Im FREISCHWIMMER lernst Du, Deinem eigenen Burnout gezielt vorzubeugen.

**Ermöglicht Sprünge,
Dich aus Dir selbst heraus zu befreien
und das Beste aus Dir zu machen.**

**So findest Du Deinen eigenen sicheren
Schwimmstil in reißenden Gewässern.**



Freischwimmer

ist für Dich, wenn ...

1. Du nach einem stimmigen Weg raus aus Deinem Stresstrudel suchst und diesen wirklich finden möchtest.
2. Du in Deinem Leben mehr funktionierst als Du bewusst lebst.
3. Du schnell gereizt und häufig im Stimmungstief bist.
4. Du gleich nach Deinem Urlaub schon wieder urlaubsreif bist.
5. Du schon mal einen Burnout oder eine Erschöpfungsdepression hattest und verhindern willst, dass es nochmals passiert.
6. Du oft krank bist (Infekte, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Unverträglichkeiten, etc.).

Wir bitten um Verständnis für das »Du«. Damit schaffen wir das Maß an persönlicher Nähe, das für ein vertrauensvolles Miteinander wichtig ist.

Auf das kannst Du Dich freuen ...

- Du bekommst Erfolgsschlüssel an die Hand, die Dir helfen, Deine Stress-Muster zu erkennen und krisenhafte Situationen zu überwinden.
- Du lernst einfache Techniken, Deinen Stress im Alltag wirkungsvoll zu reduzieren.
- Du profitierst von Impulsvorträgen zu aktuellen Ergebnissen der Hirn- und Persönlichkeitsforschung.
- Du entdeckst Deine inneren Ressourcen und großen Schätze.
- Du lernst, Dich selbst zu coachen und unabhängig zu werden.
- Du triffst auf Menschen, die Deine Erfahrungen teilen und Dir aus dem Herzen sprechen.
- Du verweilst an den schönsten Orten. Direkt am See.



Bist Du bereit zum Sprung?

Los geht's ...



Bernried am Starnberger See,
Hotel Marina

29.07. – 01.08.2019

03.08. – 06.08.2019

St. Gilgen am Wolfgangsee,
Parkhotel Billroth

22.08. – 25.08.2019

05.09. – 08.09.2019





Corinna Spaeth | Diplom-Psychologin
Robert-Koch-Straße 45 | D-50931 Köln
Fon +49 221 50 80 770 | +49 177 2945 992
Mail: info@freischwimmer.club

Informationen & Anmeldung:
www.freischwimmer.club



**Gründerin des Clubs
für Freischwimmer**

Geschäftsführerin der CS Consulting GmbH
Systemische Organisationsberaterin,
Führungskraftetrainerin und zertifizierter Coach