

Resilienz & Selbstführung

*Kraftvoll und klar kommunizieren
aus der inneren Balance heraus.*

Hast du manchmal Schwierigkeiten, **klar deine Bedürfnisse auszudrücken?** Fällt es dir schwer, „**Nein**“ zu sagen oder um **Hilfe zu bitten?** Wünschst du dir mehr innere Balance, um auch in stressigen Momenten ruhig zu bleiben und dich klar zu äußern? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich!



Anna Fienbork
Heilpraktikerin für
Psychotherapie & Coach

In diesen zwei Tagen lernst du, wie du:

- ✓ selbstbewusst für dich einsteht und klare Grenzen setzt
- ✓ authentisch & wirkungsvoll kommuniziert
- ✓ Stress reguliert und innere Ruhe bewahrt
- ✓ deine Resilienz stärkst und Herausforderungen gelassener meisterst
- ✓ dein Potenzial erkennst und mutig in die Umsetzung kommst



Daniela Pitzer
Kommunikations-
trainerin, NLP-Master

Was dich erwartet:



Selbstführung – Lerne wirksame Techniken zur Stressregulation und inneren Stabilität



Kommunikation & Miteinander – Meistere innere & äußere Dialoge, um klar und wertschätzend zu kommunizieren



Resilienz – Stärke dein Selbstbewusstsein, um kreativer mit Herausforderungen umzugehen



Selbstverantwortung – Übernimm bewusst Verantwortung für deine Gedanken, Gefühle, Handlungen und Ergebnisse

Details & Anmeldung:

Wann: 2tages-Seminar, **24.-25.5.25** (Sa 10-17 und So 10-16 Uhr)

Wer: mit Anna Fienbork und Daniela Pitzer

Wo: FRESH-ACADEMY, Eugen-Friedl-Str. 5, 82340 Feldafing

Preis: Einmaliger Schnupperpreis **169 € statt 399 €** | max. 12 Personen

Anmeldung: daniela@frischundfrei.de | 0172-8286867 | **Anmeldeschluss 22.5.25**