



## SelbstbesinnungsABEND

Unser Alltag ist oft hektisch, aufreibend, herausfordernd, energieraubend. Das fördert nicht unbedingt unsere Kreativität, Zuversicht oder Lebensfreude. Ganz im Gegenteil. Es belastet unsere Nebennieren (Adrenalin/Cortisol-Ausschüttung), bringt unseren Serotonin- und Melatonin-Haushalt durcheinander und trägt zu körperlichem, emotionalem und seelischem Ungleichgewicht bei.

Der SelbstbesinnungsABEND schafft Zeit und Raum, den Trott des Tages hinter sich zu lassen und in gemütlicher, geschützter Atmosphäre unter Menschen, die einander wohlgesonnen sind, zu entspannen und wieder bei sich anzukommen.

Die Übungen, die wir machen, sind so gestaltet, dass Du sie allein durchführen und in Deinen Alltag integrieren kannst. Das Eingehen auf Deine Bedürfnisse und das Reflektieren dessen, was dazu nötig ist, sind selbstverständlich Bestandteil des Abends.

**Uhrzeit:** 18:30 – 20:30  
**Kostenbeitrag:** 25 EUR/Mensch  
**Anzahl Menschen:** max. 5

Bitte bring Deine eigene Unterlage (Matte, Sitzpolster, o. ä.) und Deine eigene Trinkflasche mit.

### Beachte:

Gemäß der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte geben wir wie folgt bekannt: Du bist als Mensch in Deiner Individualität und Besonderheit herzlich willkommen, wir achten und respektieren uneingeschränkt Deine persönlichen Entscheidungen und Deine Haltung zu aktuellen Themen. Wir wünschen uns das von jedem Menschen, der an unserem Workshop teilnimmt und bitten um entsprechendes Gebaren. Vielen Dank!

<https://www.amnesty.de/alle-30-artikel-der-allgemeinen-erklaerung-der-menschenrechte>

### Teilnahmeinformationen:

Der Kostenbeitrag beinhaltet keine Verköstigung, keine Übernachtung und auch keine Skripten. Der Mensch handelt selbstorganisiert und eigenverantwortlich zum eigenen Wohl und bekundet schriftlich unter Angabe seiner Daten (Vor- und Familienname, Rechnungsanschrift, Telefonnummer) seine Teilnahme per E-Mail an [me@alexandraglander.at](mailto:me@alexandraglander.at). Der Kostenbeitrag kann vor Ort in bar oder vorab per Überweisung bezahlt werden. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen wird verpflichtend eine **Stornogebühr von 10 EUR** fällig. AGB und Datenschutzerklärung siehe Homepage [www.alexandraglander.at](http://www.alexandraglander.at). Bild: © Pixabay, pixel2013

Ing. Alexandra Glander | Human- und Businesscoach | Dr.-Karl-Renner-Gasse 23, A-2493 Lichtenwörth  
+43 699 111 97 469 | [www.alexandraglander.at](http://www.alexandraglander.at) | [me@alexandraglander.at](mailto:me@alexandraglander.at)  
Bankverbindung: Wiener Neustädter Sparkasse | IBAN: AT93 2026 7020 0002 6548 | BIC: WINSATWNXXX