



Einfach den Stress glos lassen!



Wir alle sind schnell auf 180. Aber wie bremst man sich wieder ein? Wie kommt man wieder runter? Das sind die Fragen, die wir uns stellen wollen. Natürlich könnte man einfach sagen: „Dem Alltags-Stress kann nur entgehen, wer es vermeidet aufzustehen.“ Das ist aber keine Dauerlösung, schon gar nicht für Unternehmerinnen, für aktive Menschen.

An unserem ersten Werkstattabend von insgesamt vier*, am **3. November 2015** in **Scheibbs** (Am Felsenkeller 3/6) ab **18.30 Uhr** begleitet euch **Carina Gloss** als Mentorin und Trainerin durch ein entspannendes Programm. Wir leben im Moment, wir werfen Ballast ab und tanken neue Energie. Wir vermeiden negativen

Stress und konzentrieren uns auf uns. Wir lernen Kraftspender, aber auch Energieräuber kennen und finden heraus, wie wichtig die richtige Balance ist. Gezielt vorbereitet und begleitet, verwandeln wir letztendlich Angst und Sorge in Mut und Vertrauen. Das sichere Fundament für ein erfolgreiches Leben.

Alles über Carina Gloss, die Inhalte der einzelnen Sessions und vieles mehr, gibt´s auf unserer Homepage auf www.unternehmerinnen-netzwerk.at

* Die weiteren Termine werden am ersten Abend mit euch festgelegt.

bene

RIZ
die Gründer-Agentur
für Niederösterreich

orange
& NATURAL WINES

SPARKASSE
NIEDERÖSTERREICH
MITTE WEST ANTIENGESELLSCHAFT

STRATEGYN
die Innovation in progress GmbH

artattack

Cocktailbar catering
kurzbart mozer

keynet

komitech
in der GEMINSUBSIDIAR

SLAWITSCHKE
Mit Garantie besser dran

dunds

expert OBERKLAMMER
WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT

Einladung zur Werkstatt

Unternehmerinnen-Netzwerk e.V., Kapuzinergasse 6, A-3340 Waidhofen/Ybbs
Tel. +43 7442/209 15, www.unternehmerinnen-netzwerk.at

Anmeldung bis 27.10.2015 unter info@unternehmerinnen-netzwerk.at
oder unter +43 7442/209 15! Werkstatt-Beitrag: EUR 70,- netto pro Person
(für 4 Sessions mit Carina Gloss)


unternehmerinnen
NETZWERK

Quick-fix zum Runterkommen

Das 4-Wochen-Gruppenprogramm zur Entspannung im
Beruf und Alltag · Exklusiv für Unternehmerinnen

DI (FH) Carina Gloss

T: 0660 / 65 62 512

E: entspannen@gloss.at

W: www.gloss.at

Erlebniswerkstatt:

Am Felsenkeller 3/6, 3270 Scheibbs

Wiener Straße 3, 3100 St. Pölten



Gelassen im Kopf, dich ruhig fühlen, dir selbst helfen, Vertrauen haben

Ich begleite dich 4 Wochen lang mit Mindset- und Energiethemen auf deinem Weg, dich mental und gesundheitlich frei zu fühlen, gelassen im Kopf, ruhig und sicher. Das erprobte Schritt-für-Schritt-Programm hilft dir, gezielter mit Stress umzugehen und mit wenig Wissen und einfachen Methoden Gedanken zu beruhigen, runterzukommen und abzuschalten.

Wir arbeiten intensiv in einer kleinen Gruppe mit 4 Teilnehmerinnen mit unterstützenden Maßnahmen:

4 wöchentliche Sessions zu je 2 Stunden (18:30-20:30 Uhr)

- **Session 1:** Du lernst, ganz bei dem zu sein, was ist. Bei dir. Im Moment. Du lernst, deinen Körper von Belastendem zu befreien und mit frischer Energie aufzutanken.
- **Session 2:** Wir schauen uns an, was dich stresst und unruhig macht. Du lernst, deine Signale ernst zu nehmen und auf sie zu vertrauen. Du lernst, dich um dich selber gut zu kümmern und abzugrenzen.
- **Session 3:** Wir eruieren deine Energieräuber, Kraftspender und Erholungsinseln. Du lernst, deine Aufmerksamkeit auf etwas Schönes zu lenken. Du lernst, in Balance zu bleiben.
- **Session 4:** Wir kümmern uns um deine Sorgen und Ängste. Du verwandelst deine Ängste in Vertrauen und Mut. Du lernst, das Grübeln zu stoppen. Du beginnst, neu zu denken.

Hausaufgaben & Reporting

- Du gibst mir zwischen den Sessions Feedback zu deiner Umsetzung per E-Mail.

Bonus

- 1 Einzelcoaching Session mit Carina (1 Stunde)

Deine Investition: volles Engagement, Fragen stellen, dir Zeit nehmen für Aufgaben, persönliche Verantwortung übernehmen für dein Leben, deine Ergebnisse und deinen Erfolg

Stell dir dich mit einem vollen, auf deine Bedürfnisse abgestimmten Werkzeugkoffer in deiner Hand vor. Du hast Werkzeuge und Übungen – also alles, was du brauchst, um ein sicheres Fundament in deinem Leben zu erreichen, das dir Halt und Kraft gibt. Du hast Klarheit über deine nächsten Schritte und du hast Unterstützung.

Das bist du nach dem 4-Wochen-Gruppenprogramm – Quick-fix zum Runterkommen.

Ich freue mich, dass du mich als deine Mentorin und Trainerin ausgesucht hast. Ich danke dir für dein Vertrauen!

Sei du
Carina

Über Carina

Carina Gloss ist ICH BIN ICH Trainerin und Entspannungscoach. Sie bringt Führungskräften, Entscheidungsunfreudigen, Dauer-Denkern, Angsthasen, busy people, Unter-Druck-Stehern, Unrund-Fühlern und Anpasstypen bei, wie sie zu sich selbst finden. Als Spezialistin für Stress, Entspannung und Veränderungen lebt sie selbst seit zwei Jahrzehnten die Themen, die sie weitergibt.

Ihre Mission ist es, Menschen dabei zu unterstützen, gelassen im Kopf, voller Energie und Vertrauen, ruhig und ausgeglichen zu sein. „Ja, es ist möglich, etwas zu verändern und das Leben nach deinen Bedürfnissen zu leben und dir treu zu bleiben ... es sind ein paar Schritte dafür notwendig. Jeder kann lernen, wie man sich selbst hilft und mental und gesundheitlich frei fühlt.“, erläutert Carina.

Ihre Einstellung zu einem selbstbestimmten Leben kombiniert kognitive, neurobiologische und stress-physiologische Elemente und Methoden aus der Körperarbeit und den west-östlichen Weisheiten. Carina gibt dir Werkzeuge, Strategien und Übungen – also alles, was du brauchst, um ein sicheres Fundament in deinem Leben zu erreichen, das deinem ICH entspricht und dir Halt und Kraft in deinem Leben gibt.

