



natürlich • achtsam • stressfrei

# Gehen Sie glückwärts.

## Ganzheitliche Stressbewältigungs-Seminare

- ✓ Stresslevel deutlich senken
- ✓ Souverän mit Stress umgehen
- ✓ Stress effektiv abbauen



**Krankenkassen  
zertifiziert!**



## Stresskompetenz

gutes Selbstmanagement etablieren,  
Stress und mentale Prozesse verstehen,  
nachhaltige Lösungen entwickeln



## Achtsamkeit

gelassener werden, besser mit Emotionen  
umgehen, Automatismen und negative  
Denkmuster verändern



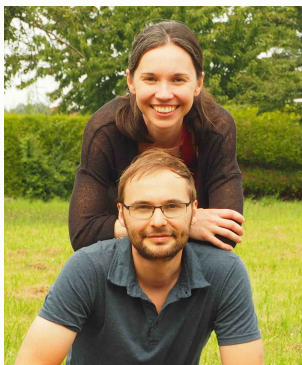
## Natur

Waldbaden, Entspannen, zur Ruhe kommen  
und Stress abbauen in der Natur,  
Naturverbindung stärken



## Yoga

einfache Übungen für Jedermann,  
körperliches Wohlbefinden erhöhen,  
Körper und Geist in Einklang bringen



Julia Windisch: Psychologin (M.Sc.),  
Yoga Lehrerin, Trainerin für  
Stressmanagement

Steve Windisch: Dipl. Ing., Stressberater,  
Trainer für Stressmanagement & Resilienz,  
Wildnispädagoge

[www.glueckwaerts.com](http://www.glueckwaerts.com)

info@glueckwaerts.com 0176 4135 2506