



Monatsinsel

Entspannung und
Stärkung für Körper,
Geist und Seele

Bist du reif für die Insel?

Sehnst du dich nach Zeit nur für dich?

Wünschst du dir mehr Leichtigkeit in deinem Alltag?

Dann bist du auf der Monatsinsel genau richtig!

Lebensfreude • Leichtigkeit • Lachen

Manchmal ist es an der Zeit, sich Zeit zu nehmen.

Kathrina von Balbin

Du bist herzlich eingeladen, einmal monatlich Kurzurlaub in nächster Nähe zu verbringen.

Jede Monatsinsel ist einem Kernthema gewidmet und wird umrahmt von Geschichten und einfachen Körperübungen. Dazu geniesst du einen Apéro und erhältst die Unterlagen des Workshops.

Daten und Themen 2017

- 13.05. Dem Glück auf der Spur
14.00 – 17.00 Uhr
- 17.06. Problemlösung: kreativ und verspielt
09.00 – 12.00 Uhr
- 08.07. Kommunikation:
Beziehungen erfolgreich gestalten
09.00 – 12.00 Uhr
- 26.08. Hebe den Schatz in dir
09.00 – 12.00 Uhr
- 28.10. Wer loslässt, hat die Hände frei
14.00 – 17.00 Uhr
- 18.11. Selbstbestimmt leben
14.00 – 17.00 Uhr
- 09.12. Mach es einfach!
14.00 – 17.00 Uhr

Ort

Sennweidstrasse 1A, 8608 Bubikon
direkt beim Bahnhof, Parkplätze vorhanden

Kosten

- 1 Workshop Fr. 135.–
- 3 Workshops Fr. 375.–
- 5 Workshops Fr. 575.–
- 7 Workshops Fr. 795.–

Anmeldung

info@lll-coaching.ch
bis 2 Wochen vor der Durchführung
Gerne stelle ich auch Gutscheine aus.

Deshalb habe ich die Monatsinsel erschaffen, um Frauen und Männern

- Zeit und Raum nur für sich zu geben.
- Leichtigkeit, Lachen und Genuss zu schenken.
- Strategien für mehr Energie und mehr Sicherheit im Alltag anzubieten.

Dein Nutzen und dein Mehrwert

- Du gehst bewusster mit dir und deinen Ressourcen um.
- Du findest Entspannung und Stärkung für Körper, Geist und Seele.
- Du begegnest dir selber mit einem wohlwollenden Lächeln.
- Du bleibst auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig.
- Du erhältst Checklisten, Strukturen sowie klare Umsetzungshilfen für den beruflichen und privaten Alltag.



Brigitte Dietler

Coach / Supervisorin IAP / Lehrerin
langjährige Erfahrung auf allen Stufen

LLL Coaching

Sennweidstrasse 1A, 8608 Bubikon
info@lll-coaching.ch
www.lll-coaching.ch