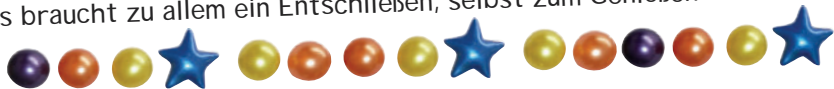


## Genuss pur durch unsere 16-Stunden-Kur

Kur(s)zeiten: SA/SO 9-15 Uhr und ein vierstündiger Folgetermin samstags  
Kur(s)teilnehmerInnen: ca. 7 -14 Personen  
Kur(s)ort: Palz & Partner, Ebendorferstr. 6/13, 4. Stock, 1010 Wien  
Ihre Investition: Euro 360,- (inkl. 20% Mwst.) pro Person

Die Kombination von Gruppen- und Einzelarbeit gewährleistet hohe Breiten- und Tiefenwirksamkeit.

Es braucht zu allem ein Entschließen, selbst zum Genießen. Eduard von Bauernfeld



### Ihre Bademeisterin



Mag.ª Isabelle  
Tissen-Baumgartner

- Werbekauffrau, Psychologin & Trainerin
- Führungskräfte trainings & Jobcoaching



Mail: [isabelle.tissen@palz-partner.at](mailto:isabelle.tissen@palz-partner.at)  
Tel.: +43 (0)664 / 575 18 87  
[www.palz-partner.at](http://www.palz-partner.at)

### Ihr Bademeister



Mag. Stefan Zenhäuser

- Klinischer- & Gesundheitspsychologe
- Genusstraining & Karrierecoaching



Mail: [praxislebensfreude@aon.at](mailto:praxislebensfreude@aon.at)  
Tel.: +43 (0)664 / 413 34 82  
[www.pralislebensfreude.at](http://www.pralislebensfreude.at)



## Stressmanagement für GenießerInnen



Sie fühlen sich schlapp und ausgelaugt?

Sie wissen nicht mehr, wann Sie sich zuletzt verwöhnt haben?

Sie wollen abschalten und Energie tanken?

Tauchen Sie ein in unser

Vitalbad für Ihre Sinne...

Ein  
Angebot  
auch für  
Unternehmen

Kein Genuss ist vorübergehend,  
denn der Eindruck,  
den er zurücklässt,  
ist bleibend.  
(Johann Wolfgang von Goethe)

## Unser umfangreiches Verwöhnprogramm umfasst:

### Berausende Szenarien, vor denen der Alltag vollständig verblasst

Lauschen Sie dem Knistern wahrer Schaumberge ...  
Fühlen Sie, wie der Schaum Sie an der Nase kitzelt ...



Atmen Sie ein wohltuendes Aroma ganz tief ein ...  
Schmecken Sie das Salz auf der Zunge ...  
Erfreuen Sie Ihre Augen mit stimmungsvollem Licht ...



Profitieren Sie von einem erprobten und evaluierten  
Rundum-Programm, das Sie nach etwas Anleitung  
und Übung ganz leicht selbstständig fortführen können.

## Positives Kribbeln anstelle von gefährlichem Übersprudeln

Analysieren Sie, welche Faktoren in Ihren verschiedenen Lebensbereichen Ihnen Druck und Sorge bereiten und Ihnen das Gefühl geben, unter Strom zu stehen.

Erlernen Sie mit unserer Unterstützung Stressbewältigungstechniken und richten Sie den Fokus auf die Rollen und Aktivitäten, aus denen Sie positive Energie beziehen.

Beschäftigen Sie sich rechtzeitig mit den Themen Burnout und Burnout-Prävention, damit Sie die ersten Anzeichen erkennen und wirksam gegensteuern können, ehe Sie baden gehen.



## Ausgesuchte Quellen

Sie sind mit Ihren Fragen, Wünschen, Sorgen nicht alleine.  
Profitieren Sie von unseren Seminarunterlagen und saugen  
Sie unser vielfältiges Literaturangebot in sich auf.

