

# Balance Management Seminar

Sie möchten raus aus dem Hamsterrad und einen erfüllenden Ausgleich in Ihren Alltag integrieren?  
Sie wollen Ihre Gedanken in den Griff bekommen und gelassener durchs Leben gehen?  
Sie möchten Ihr Leben aktiv in die Hand nehmen und mutig nach Ihren Wünschen gestalten?

Wir arbeiten mit Selbstreflexionen und verschiedenen Übungen, um hinderliche Blockaden und Glaubenssätze zu finden, Ihre versteckten Wünsche und Träume wieder zu entdecken und Ihre Ressourcen und Stärken zu aktivieren, sodass Sie Ihr volles Potential leben und Ihr Leben kraftvoll und mutig gestalten können.

Ohne Stress, Druck und Zwang, dafür mit viel Freude, Genuss und Zufriedenheit!

## Seminarinhalte

- o Erkennen und Transformieren von hinderlichen Gedanken, Einstellungen & Verhaltensweisen
- o Aktivierung Ihrer Stärken und Ressourcen durch versch. Übungen und Fantasiereisen
- o Selbstreflexionen zur individuellen Potenzialanalyse
- o Formulieren und Priorisieren Ihrer persönlichen Lebensziele
- o Finden von neuen Lösungswegen
- o Individuelle Planung zur Umsetzung im Alltag



Leitung: Ramona Wunderlin, Psychologin M.Sc.

Ort: Barfüssergasse 6, 4051 Basel

Termine: siehe Webseite für aktuelle Daten

Uhrzeit: jeweils 18:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: CHF 370.00 für alle 3 Module

(inkl. Seminarunterlagen und Teilnahme-Bestätigung)

Das Seminar ist modular aufgebaut (drei Abende), um die Verankerung im Alltag zu optimieren.

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt.

Anmeldungen an [mail@balance-management.ch](mailto:mail@balance-management.ch)

Ich freue mich auf Sie!