

# Achtsamkeit und Ressourcenfokus als proaktive Stressprävention

Ein Vortrag von

**Sabine Machowski**, Bad Homburg

Diplom-Psychologin, Diplom-Betriebswirtin, Systemischer Coach, HP Psych

**Termin: 21. November 2018 von 19.30 bis 21.00 Uhr im Terra Verde Biomarkt**

**Limitierte Plätze – bitte anmelden!**

Direkt **im Biomarkt**, am **Telefon 06172.139520** oder unter [event@terraverde.bio](mailto:event@terraverde.bio)

**FREIER  
EINTRITT**



# Proaktive Stressprävention. Wie geht das?

## Wie kann man proaktiv etwas gegen Stress tun?

Achtsamkeit im Alltag – Fokus auf Ressourcen - was bedeutet das und wie geht das? Im Vortrag werden Sie alltagstaugliche Anregungen erhalten, wie Sie Ihr Familienleben und Berufsleben achtsamer und bewusster gestalten können und mehr Ressourcen erkennen und aktiv nutzen können. Sie erfahren, wie Sie ruhiger, entspannter und gelassener werden und weniger Stress erleben.

**Das Team von Terra Verde und Diplom-Psychologin Sabine Machowski freuen sich auf Sie.**



**Terra Verde Biomarkt**  
Hessenring 97 (an der Thomasbrücke)  
61348 Bad Homburg  
[www.terraverde.bio](http://www.terraverde.bio)



## Sabine Machowski

Louisenstraße 50  
61348 Bad Homburg

-----  
**Weitere Informationen, aktuelle Kurse und viele Coaching-Angebote finden Sie auf folgenden Websites:**

[ressourcenfokus.de](http://ressourcenfokus.de)  
[busy-mom.de](http://busy-mom.de)

**Telefon 0162.90 30 153**



**Ressourcenfokus**  
Coaching · Beratung · Training