

# Persönliches Resilienz- Intensiv-Training



## Eigene Ressourcen stärken – und dabei Kraft tanken

Als Führungskraft sind Sie im immer komplexer werdenden beruflichen Alltag hohen Anforderungen und Stresssituationen ausgesetzt.

Kennen Sie das aus Ihrem Führungsalltag? - Kaum Zeit für Pausen, von einem Meeting in das nächste, mit komplexen und unvorhergesehenen Situationen souverän umgehen, und trotzdem die eigene Leistungsfähigkeit und innere Stabilität zu bewahren.

Wenn Sie an Ihre Leistungsgrenze kommen, brauchen Sie Resilienz. Diese natürliche Widerstandskraft ist erlernbar!

Ein persönliches Resilienz-Training hilft Ihnen dabei, dass Sie auch in schwierigen Phasen Ihre Leistungsfähigkeit erhalten, Ihre innere Widerstandskraft, Gesundheit und vor allem Ihre Lebensfreude erhalten oder verbessern.

## Was dürfen Sie von diesem intensiven Training erwarten?



**Zeitaufwand:** 1 Sitzung/Woche (ca. 1,5 Std.)  
3- 4 Sitzungen (auch einzeln buchbar)

**Termine & Anmeldung:** telefonisch: 076 704 1199 oder  
[info@stress-burnout-frei.com](mailto:info@stress-burnout-frei.com)  
[www.stress-burnout-frei.com](http://www.stress-burnout-frei.com)



Horst Gässlein  
Ihr Experte für:  
Komplementärmedizin  
**Regeneration**  
Stressmanagement  
Persönlichkeitsentfaltung  
Achtsamkeit & Meditation

**Horst Gässlin verfügt** über 30 Jahre Erfahrung und Erfolg in Therapie, Coaching und Training. Er hat die nach ihm benannte HG-Methode entwickelt, deren Wirksamkeit in einer klinischen Studie nachgewiesen wurde.