

## FÜR WEN IST „AUS EIGENER KRAFT“ ?

- Sie suchen nach Zukunftsperspektiven?
- Sie wollen Ruhe und Regelmäßigkeit in Ihrem Leben?
- Sie wollen Ihre Situation verändern?
- Sie wollen körperlich und geistig fit werden?
- Sie wollen an Ihrem Selbstvertrauen, Selbstbild arbeiten und mehr Kraft spüren und ausstrahlen?
- Sie wollen sich ein eigenes Leben aufbauen, auch wenn Sie einen Migrationshintergrund haben? – allerdings müssen Sie Deutsch sprechen und verstehen.



### GRUPPENWORKSHOPS & EINZELCOACHING ZUR FÖRDERUNG DER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG

- Wollen Sie sich fitter fühlen?
- Wollen Sie Ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen?
- Wollen Sie an Ihrer körperlichen Fitness arbeiten und geistig stärker werden?

Dann wählen Sie das Programm :  
„Aus eigener Kraft“



## WAS BESPRECHEN WIR IN DEN WORKSHOPS?



Lifestyle



Ernährung



Tagesablauf



Finanzen



Umgang mit  
Stress



Abwarten oder  
Gas geben?



Stärkung von  
Körper & Geist



Erfolgserlebnisse

& wie man aus allem das Beste für die Zukunft mitnehmen kann.

