

Was
wollte ich
eigentlich?



Ruhe im Alltag finden – und bewahren

Impuls-Anlass in Wil SG

Donnerstag, 11. JUNI 19.00 - 20.30 UHR
Marktgasse 61 (Altstadtpost, 2. Stock), 9500 Wil SG

SIE SIND HERZLICH EINGELADEN – KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH

Kennen sie das auch? Vor lauter Stress nicht mehr wissen, wo einem der Kopf steht und was einem selbst wichtig ist?

Ja, **unsere Belastbarkeit kennt Grenzen**, auch wenn Stress etwas ganz normales ist. Zudem hängt es dabei von jedem selbst ab, was als Stress empfunden wird. Aber für alle Menschen gilt, dass nach den **Phasen der Anspannung** auch wieder eine **Erholung** eintreten muss. Wenn diese fehlt, kommen wir aus dem Rythmus und das Ganze kann zu einem **echten Problem werden**.

In der Folge suchen viele vermehrt Hilfe über verschiedene Ansätze. Dabei entsteht jedoch gleich wieder die nächste Überforderung. Denn unter der Vielzahl an ganzheitlichen Angeboten ist es oft schwierig den Überblick zu behalten und das richtige zu wählen.

Unser **Impuls-Anlass** hilft ihnen einen Blick auf sich selbst zu werfen und zu entdecken, was ihnen Ruhe bringen kann. Sie erhalten durch einen kleinen Parcour ein **persönliches Miniprofil**, das ihnen hilft, zu verstehen, wie sie **individuell und persönlich innere Ruhe** finden können. Denn erst dann können sie wieder spüren was sie tun und was sie wirklich brauchen.

Wir, Claudia Zwicky und Michael Müller haben dieses Angebot erarbeitet, welches ihnen helfen kann, selbständig und mit Freude ihren Alltag im Beruf und zu Hause zurückzuerobern. Die Einladung zu unserem Info-Abend ist unverbindlich und soll ihnen eine neue Perspektive geben.

Haben Sie Fragen? Weitere Infos und Anmeldung* unter www.walela.ch



* Wenn Sie teilnehmen wollen, sind wir froh, wenn sie sich anmelden. Damit helfen sie uns, ausreichend Plätze anbieten zu können. Vielen Dank!