



Ganzheitliche Gesundheit
heute & morgen

Dr. Susanne Altmann
Alser Straße 18/21, 1090 Wien
Tel.: 0664/144 77 89
E-Mail: info@praxis-altmann.at
www.praxis-altmann.at

Eintauchen – Abtauchen – Untertauchen – Antauchen – Auftauchen

Interaktiver Online „TAUCH“-Kurs – „Stress-to-go!“

Corona hat die Welt verändert. Wir sind neuen Belastungen ausgesetzt, der Stress nimmt noch mehr zu. Es kostet Kraft, gegen den Stress anzukämpfen und sich alles schön zu reden. Haben Sie vielleicht den Wunsch, einmal ab- bzw. unterzutauchen und Zeit für sich selbst, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu nehmen, um dann mit neuen Energien und Erkenntnissen wieder auftauchen zu können? Lernen Sie die Welt des TAUCHENS kennen, und tauchen Sie gemeinsam mit mir in ein geschütztes online-Tauchbecken ein, wo Sie mit Methoden aus der Gehirnforschung in Kontakt kommen und die gewünschte Veränderung meistern können. „Stress-to-go!“ Bereit für den online „TAUCH“-Kurs?

Was lernen Sie im online „TAUCH“-Kurs kennen?

1. Wer bist du? – Lerne dich selbst, deine Fähigkeiten und Stärken kennen!
2. Wege der Veränderung – Schreib' das Drehbuch deines Lebens neu!*
3. SelbstCoaching bei Stress – Einfach und effizient mit der WOOP- und WORK-Methode!

Inhaltliche Schwerpunkte:

- MINDSET – Glaub' an dich und lebe DEIN Leben!
- WOOP-Methode – Vom Denken ins Tun kommen
- WORK-Methode – Der Verstand fragt, das Unterbewusstsein antwortet
- Macht der Gedanken – damit es nicht nur beim Gedanken bleibt
- Kraft der Bilder – Regeneration und Entspannung erleben!
- Reich der Emotionen – Fühle deine Visionen und Ziele!



Ganzheitliche Gesundheit
heute & morgen

Dr. Susanne Altmann
Alser Straße 18/21, 1090 Wien
Tel.: 0664/144 77 89
E-Mail: info@praxis-altmann.at
www.praxis-altmann.at

- Worte mit WOW-Effekten
- Die Dinge anders sehen – Fokus & Wahrnehmung
- Kraftplatz Homeoffice

Interaktiver Online „TAUCH“-Kurs für Führungskräfte:

3 x 3 Einheiten à 60 Minuten (an 3 unterschiedlichen Tagen)

max. 10 online TeilnehmerInnen

Inspirationen, Impulse, Selbstreflexion, alltagstaugliche Übungen

Alles online und ohne Infektionsgefahr, aber mit Veränderungspotential!

Preis: nach Anfrage

Ihr ZusatzBonus:

Nach dem gemeinsamen „TAUCH“-Gang biete ich jedem noch **3 Einzel-„TAUCH“-Einheiten** (persönliches online-Coaching) mit RabattBonus um **nur € 77,00** für 50 min an.

Einlösbar innerhalb von 12 Monaten nach dem online „TAUCH“-Kurs.

Sichern Sie sich mit diesem online „TAUCH“-Kurs Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein, aus dem Sie wieder Kraft und Energien schöpfen und neue Lebensfreude gewinnen können.

„TAUCHEN“ Sie mit mir ein und wieder auf, und ich sage „DANKE“.

Ich freue mich auf Sie.

*Man muss dafür nicht gut schreiben können. Es geht nur darum, Gedanken und Gefühle niederzuschreiben.