

**BRILLIEREN statt Funktionieren.
Aus der Praxis – FÜR die Praxis.
Knapp und kompakt.**



Profitieren Sie von meinen persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen;
- dem BEST OF aus 27 Jahren als ORF- & Event-Moderatorin
sowie insgesamt 12 Wochen REHA, bedingt durch einen schweren Reitunfall.

- Was ist Gesundheit?
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit folgendermaßen:
"Gesundheit ist ein Zustand völligen **psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens**
und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.
- Die 5 Emotionen als Basis der Gesundheit
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Die unterschätzte Bedeutung und gesunde Relation von „Stress- & Erholungsphasen“
- **Stressbewältigung & Entspannung für Körper und Geist:**
Achtsamkeit im Zeitmanagement, Sport, ... - Skills und Tools für den Alltag
- "Jeder hat das Recht, sich **wohl zu fühlen**"
- Die Macht der Stimme: Wie geht schön Sprechen?
- Präsentationstechnik & Selbstsicherheit: Die Macht der Farben, NLP, ...

**BRILLIEREN statt Funktionieren.
Als Vortrag oder Coaching mit PS.**

JETZT BUCHEN unter:
julia-schuetze.com
office.speak2me@gmail.com