

## **Komm in die Puschen, mach Pause! – Die Pause als Partnerin des ArbeitsLeben bringt verbraucht Energie zurück.**

Sagen Sie „Ja“ zu sich selbst und gehen Sie gestärkt und zufrieden nach Hause und in den nächsten Tag.

Weil Sie es sich wert sind!

Weil Sie es verdienen, kraftvoll und zufrieden zu sein, und in Ihrem Leben täglich das zu tun, was Sie am besten können.

**Ihr Workshop im Coaching-Gruppenformat mit bis zu 6 Personen startet in Dortmund am Samstag, den 07. November 2020 um 9:00 Uhr.**

Im wertschätzenden Austausch mit anderen richten Sie den Blick auf Ihre Zeit.

**Geben Sie dem was Ihnen wirklich wichtig ist Termine – Pausen gehören dazu.**

Ihr Kalender ist mit Terminen voll, es gibt kaum Lücken, wenn Sie den einen Termin wahrnehmen denken Sie schon an den anderen und an alles was noch zu erledigen ist.

Ihr ArbeitsLeben gleicht einem täglicher Marathonlauf ohne Zeit für Regeneration.

Stopp - halten Sie inne – auch gut trainierte Marathonläufer brauchen Pausenzeiten.

Wie sieht es im Moment genau aus mit Ihrer Zeit, Ihrem Erholungsbedürfnis?

Lassen Sie uns gemeinsam hinschauen.

**Der Kontakt mit sich selbst, mit der eigenen Kraft, mit dem was Sie fühlen, mit Ihren Werten und Zielen schafft Zufriedenheit.**

**Sie sind dabei? Dann schreiben sie eine Mail an:**  
[info@andrea-brueske-beratung.de](mailto:info@andrea-brueske-beratung.de)

**Gönnen Sie sich Ihre persönliche Zufriedenheit für 119,50 € (incl. Kaffee, Tee, Wasser und kleinen Pausen - Häppchen)**

**In einem persönlichen Telefonat klären wir vorab Ihre Erwartungen an den Workshop.**

In diesem Workshop finden Sie heraus was Pause für Sie bedeutet und welche Art von Pause Ihrem Erholungsbedürfnis entspricht.

Sie wissen was Ihnen gut tut,  
gönnen sich Pausen,  
freuen sich daran, dass Sie für sich Sorgen können,  
erleben, dass Pausen Ihnen Kraft geben.

**In Ihrem Kalender stehen in Zukunft Pausenzeiten, Zeiten für Erholung, die Sie so gestalten wie es zu Ihnen passt – für ein kraftvolles ArbeitsLeben.**

**Um 16:00 Uhr gehen Sie gestärkt nach Hause.**

Ich freue mich auf Sie

Andrea Brüske