



## „Weihnachts-Detox“

vom 04. November bis 02. Dezember 2024

### „Ein bewusstes JA zum Leben – Gerade zur Weihnachtszeit“

In der hektischen Vorweihnachtszeit fühlen wir uns oft wie im Hamsterrad.

Zwischen Geschenkmaraathon, den Vorbereitungen für das “perfekte Weihnachtsfest“ und der Angst vor allem, was dabei schiefgehen könnte.

Gerade jetzt sollten wir kurz innehalten und uns fragen:  
Weitermachen wie bisher oder  
bewusst eine neue Richtung einschlagen?

Ein bewusstes JA zum Leben bedeutet nicht, alles zu ändern, sondern unsere Zeit sinnvoll zu nutzen – gerade bei Familie und Freunden. Dabei helfen uns Techniken zur Entschleunigung und Selbstwahrnehmung, um dem Weihnachtsstress besser zu begegnen und die Zeit miteinander bewusst zu genießen.

Gesundheit, Wohlbefinden und Ausstrahlung  
beginnen mit der inneren Balance.

Termine:	montags 04.,11.,18.,25. November und 02. Dezember 2024
Zeit:	18:00h – 20:00h
Seminarkosten:	€ 320,--   Selbsterfahrung 10 UE/ anrechenbar
Ort:	Gemeinschaftspraxis WENDEPUNKTLEBEN Herbertstraße 16, 9020 KLAGENFURT

#### **Achtung: Beschränkte Teilnehmerzahl!**

Die Anmeldung ist verbindlich, Zahlung eine Woche vor Seminarbeginn.

Anmeldung: **Mag.<sup>a</sup> Petra Maria Erian**  
Tel. 0676/49446214

Praxis für psychologische und psychosoziale Beratung, Supervision  
[office@petra-erian.at](mailto:office@petra-erian.at), [www.petra-erian.at](http://www.petra-erian.at)