

INNERE  
RUHE

GESUNDER  
SCHLAF

POSITIVE  
GEDANKEN

KRAFTVOLLER  
KÖRPER

LEBENS-  
FREUDE

## IMPULSVORTRAG MIT TANJA KAISER

# ENTSPANNUNG IST KEIN LUXUS

## SIE IST DIE ÜBERLEBENSSTRATEGIE DER ZUKUNFT!

Hast Du Dich schon mal gefragt, warum Du Dich oft erschöpft fühlst, obwohl Du Dich „ausruhst“? Warum Du nicht mehr zu Ruhe kommst, selbst wenn Du Zeit findest? Einfach nur „nichts tun“ reicht in unserer schnelllebigen Zeit nicht mehr aus.

Erfahre an diesem Abend, was Entspannung wirklich bedeutet und wie Du sie zur stärksten Kraftquelle für Deinen Alltag machst.

---

**27. APRIL 2026 | 19 UHR**

Kindergarten St. Lorenzen/Scheifling

---

**Eintritt frei**

**Komm vorbei und verstehe was Du wirklich brauchst**

**SCAN HERE**



**MMag. Tanja Kaiser**

Psychologin • Pädagogin • Unternehmerin

30.000+ Beratungsstunden | 20 Jahre+ Erfahrung | 500+ Kurse/Seminare/Vorträge

