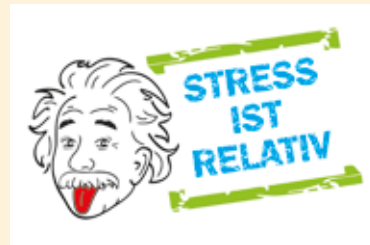


## Online-Kurs „Wege aus der Stressfalle“



Quelle: Onlinekurs „Wege aus der Stressfalle“

- 8 Online-Module à 60 Min.
- Interaktives Begleitbuch zur nachhaltigen Verankerung
- Zertifiziert nach §20 SGB V gemäß Leitfaden Prävention
- Hoch bezuschusst von allen gesetzlichen Krankenkassen
- Ausgezeichnet mit dem Saarländischen Gesundheitspreis 2019

So bleibe ich bei  
Ihnen hängen



Ich arbeite auch mit Unternehmen  
und Organisationen.

**Vertrauen beginnt  
mit dem ersten Gespräch.**



**Sandra Molter – einfach UMDENKEN  
Gesundheits- & Feelgoodmanagerin**

Daniel-Kühn-Straße 8  
67724 Höringen  
06302 - 92 33 582  
0152 - 56 399 899

umdenken@sandra-molter.de  
[www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)



 Sandra Molter  
einfach  
UMDENKEN

## Gesundheit | Wohlbefinden | Lebensqualität

**einfach UMDENKEN - Der Name ist das Programm**



# Wege zu mehr Lebensqualität

Mein Programm: Seminare | Kurse | EinzelCoaching | Webinare | Vorträge



## Resilienz

- Psychische Widerstandskraft
- Immunsystem unserer Seele

## Stressmanagement

- persönlichen Stress gut im Griff haben
- Online-Kurs „Wege aus der Stressfalle“

## Selbst- & Zeitmanagement

- Optimierung durch bewährte Arbeitstechniken
- Agieren: zielgerichtet | effizient | effektiv



## Mentale Stärke

- Ziele fokussiert im Blick behalten
- Selbst-Motivation

## Achtsamkeit

- Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit
- Gelassenheit und Ausgeglichenheit

## Entspannungstraining | Outdoor

- Stärkung Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung körperliche Fitness



## SeminarUrlaub | Auszeiten

- mit Persönlichkeitsentwicklung



## Individuelles EinzelCoaching



## Feelgood-Management

- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Work-Life-Balance
- Mentaltraining

## WOHL.FÜHL-Ernährung

- Mehr Lebenskraft & Vitalität
- Burnout-Prävention