



Herzlich. Echt. Verlässlich.

# ACHTSAMER UMGANG IM ALLTAG

## Impulsvortrag

Daily business und business as usual: Feedback geben, Mails beantworten, telefonieren, Videokonferenzen durchführen, den nächsten Termin vorbereiten, neue To Dos priorisieren - bei steigender Anstrengung und wachsendem Stresslevel.

Nicht jeder Tag ist ein Guter, aber jeder Tag hat etwas Gutes.  
Nicht jeder Tag ist ein Einfacher, aber jeden Tag kann man einfach annehmen. Das Zauberwort heißt Achtsamkeit!

Achtsam durch den Tag zu gehen, hilft Dir dabei, Momente anzunehmen, Gutes bewusst wahrzunehmen und für Dich und Deinen Alltag zu nutzen. Wie? Zeigen wir Dir mit diesem Vortrag.

## KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen