





*Du bist richtig, wenn...*

-  **du als berufstätige Mutter alles unter einen Hut bringen möchtest**
-  **du dich als alleinerziehende Mutter manchmal fragst, wie du das alles alleine schaffen sollst**
-  **du Unternehmerin und Mutter bist und Tipps fürs familiengerechte Business brauchst**
-  **du dich mit anderen Müttern über den Alltag mit Kind und Beruf austauschen möchtest**

*Weniger Stress  
– mehr Platz  
für Zufriedenheit!*

**Investiere in das Wertvollste:**

in dich und deine Familie – und sichere dir am besten gleich einen Platz in diesem Energieworkshop speziell für Mamas.



**Datum:**  
(Termine finden laufend statt!)

**9.00 Uhr - 12.30 Uhr**  
**€ 175,— / Person**

Anmeldung bitte direkt an [office@isoldemitter.at](mailto:office@isoldemitter.at)  
Begrenzte Teilnehmeranzahl: max. 6 Personen



**ISOLDE MITTER | BEWUSSTSEINSTRAINERIN**

Praxis für Humanenergetik  
Lehen 23, 4615 Holzhausen

T 0664 / 2243780 | E [office\(at\)isoldemitter.at](mailto:office(at)isoldemitter.at)  
W [www.derarztindir.at](http://www.derarztindir.at)

 Freigeist - neue Wege - neues Bewusstsein

freigeist | NEUE WEGE –  
NEUES BEWUSSTSEIN

# Energieworkshop

**60 Prozent ist das neue 100 Prozent**

Berufstätige Mütter sind Topmanagerinnen – 24 Stunden täglich, sieben Tage die Woche. Erfahre jetzt, wie du dieser Herausforderung mit mehr Leichtigkeit begegnen und Gelassenheit zurückgewinnen kannst.





## Was du lernst...

- 🌼 **Mama mit Bedürfnissen:** Wie du lernst, wieder auf dich zu achten
- 🌼 **Weniger ist mehr:** Von der Kunst, nur so viel zu geben, wie nötig ist
- 🌼 **In der Ruhe liegt die Kraft:** So wirst du zum Fels in der Brandung
- 🌼 **Werde Architekt deines Lebens:** So gestaltest du dein Familienleben nach deinen Wünschen
- 🌼 **Energielosigkeit, Burnout, Depression:** Gewinne deine Kraft zurück
- 🌼 **Die neue Freiheit:** Grenzen im Kopf wahrnehmen und überwinden
- 🌼 **Konflikte lösen leicht gemacht:** Das universelle Gesetz der Resonanz
- 🌼 **Schluss mit Multitasking!** Wie du auch bei Stress fokussiert bleibst
- 🌼 **Klar im Geist, klar im Handeln:** Entscheidungen treffen leicht gemacht
- 🌼 **Von Mama zu Mama:** Inspirierender Austausch mit Gleichgesinnten

**Du kennst das bestimmt:**

*Als Mutter hat man niemals Pause.*

Dabei sind wir nicht immer nur von Glück und Liebe erfüllt. Insbesondere, wenn auch noch ein Job unsere Energie beansprucht, tauchen oft Gefühle von Müdigkeit, Traurigkeit, Überforderung, Angst auf. Überall 100 Prozent und mehr zu geben, klingt auch für dich vertraut?

**Schluss mit Höchstleistungen bis zur Selbstaufgabe! In diesem Workshop erfährst du, was du als Working Mum wirklich brauchst, um dein Glück und das Glück deiner Familie zu finden.**

