



Von 9 to 5 bis gute Nacht ♥



Gesund
arbeiten



Bewusst
entspannen



Besser
schlafen

**Ein Event für alle, die im Job viel leisten
und sich selbst dabei nicht vergessen möchten.**

Erfahre, wie ein gesunder Arbeitsplatz, die Kraft ätherischer Öle
und ein passendes Schlafsystem zu mehr Wohlbefinden, Energie
und Lebensqualität beitragen können.

Freu dich auf
inspirierende
Impulse, praktische
Tipps und die
Möglichkeit zum
Ausprobieren!



Etwas Theorie - viel Praxis!

Wir starten um 17:30 mit drei kurzen Impulsvorträgen
und im Anschluss daran gibt es jede Menge persönliche Tipps
und Infos von unseren drei Expertinnen.



Wann?
**Freitag,
13. November
ab 17:00 Uhr**



Wo?
**Das gesunde Büro
Siemensstraße 7
73037 Göppingen**



Anmeldung
Mail: info@das-gesunde-buero.com
Telefon: **07161-9837750**

Komm vorbei, lass dich inspirieren und nimm ein gutes Gefühl mit nach Hause!





Die Referentinnen



GESUND ARBEITEN. BEWUSST ENTSPANNEN. BESSER SCHLAFEN.



Stefanie Kremer

GESUND ARBEITEN – EXPERTIN FÜR NEUE ARBEITSWELTEN

Wie eine ergonomische und durchdachte Bürogestaltung Rücken, Kopf und Laune guttut – und dabei die Produktivität und Motivation im Arbeitsalltag steigert.

Stefanie zeigt, wie ein gesunder Arbeitsplatz für mehr Wohlbefinden, Konzentration und Lebensqualität sorgt.



Gesund
arbeiten



Anne Wingerter

BEWUSST ENTSPANNEN – AROMA- UND MINDSET-EXPERTIN

Mit der Kraft ätherischer Öle – für mehr Energie, Leichtigkeit und pure Entspannung im Büro- und Familienalltag.

Anne gibt praxisnahe Einblicke in die Welt der Aromatherapie und zeigt, wie Düfte kleine Auszeiten schaffen, Stress reduzieren und das Wohlbefinden spürbar steigern können.



Bewusst
entspannen



Kathrin Junker

BESSER SCHLAFEN – SCHLAFSYSTEME-EXPERTIN

Schlaf verstehen, Regeneration fördern – Impulse für gesunden Schlaf, einen entspannten Rücken und erholtet Aufwachen.

Kathrin erklärt, warum guter Schlaf kein Luxus ist und was ein passendes Schlafsystem mit erholsamen Nächten und mehr Lebensqualität zu tun hat.



Besser
schlafen

Drei Expertinnen – wertvolle Impulse für mehr Wohlbefinden im Alltag.

