

# Impuls - Veranstaltung

Aus eigener Kraft die Zukunft gestalten - neue Wege gehen

## Life Balance - Wohlbefinden im Alltag



bei schwierigen Problemen - Krisen - Unsicherheiten in der Welt

- Gesundheitsprävention- Wohlbefinden - Glücksgefühle stärken
- Müdigkeit - Erschöpfung - Lustlosigkeit mental abbauen
- Gedächtnisvitalität - geistige Fitness nachhaltig verbessern
- Konzentrationsfähigkeit - Erinnerungsvermögen stärken
- Stärkung Überzeugungskraft - Selbstvertrauen - Ausgeglichenheit
- mentale Stärke aufbauen um selbstsicher Lösungen zu finden

Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen die mit Problemen und Sorgen leichter fertig werden wollen. Gönnen Sie sich diese Zeit.

Mittwoch, 2. Oktober 2024 um 16.00 Uhr

Anmelden: [basel@avenir50plus.ch](mailto:basel@avenir50plus.ch)

Robert Lauber Life Balance Mental Coach  
Im Spiegelfeld 12 - 4102 Binningen  
robert@top-mental.ch Tel. 078 803 90 40

Avenir50plus Sektion Basel  
Kleinhüningeranlage 3 - 4057 Basel  
basel@avenir50plus.ch

# Life Balance - Workshop

Aus eigener Kraft die Zukunft gestalten - neue Wege gehen

## Avenir50plus - Robert Lauber

Robert Lauber, langjähriger Mental Coach, vermittelt uns im Workshop praktisch und theoretisch hilfreiche Denkansätze und alltagstaugliche Übungen.

### Programm:

- Eintreffen: ab 16.00 Uhr  
Workshop: ab 16.30 Uhr - ca. 18.00 Uhr  
anschliessend: Podiumsdiskussion / Frage-Runde  
Abschluss: Gemütlicher Austausch und Apéro  
Kosten: Kollekte  
Anmeldeschluss: 1. Oktober 2024



Anmelden: [basel@avenir50plus.ch](mailto:basel@avenir50plus.ch)

Datum: Mittwoch, 2. Oktober 2024

Zeit: 16.00 Uhr

Ort: Kleinhüningeranlage 3  
4057 Basel

Jetzt mit TWINT  
spenden!

-  QR-Code mit der TWINT App scannen
-  Betrag und Spende bestätigen



AVENIR50PLUS  
Verband für Menschen mit und ohne Arbeit

Robert Lauber Life Balance Mental Coach  
Im Spiegelfeld 12 - 4102 Binningen  
robert@top-mental.ch Tel. 078 803 90 40