



Monika Bucher

Willimatt 1 6277 Kleinwangen 078 923 11 06 [www.monikabucher.ch](http://www.monikabucher.ch)

Entspannen Wohlfühlen Glücklich sein

## Sag einfach NEIN und liebevoll abgrenzen

Schenk dir dein neues Lebensgefühl  
Workshop für Ja-Sager, aber eigentlich Nein-Fühler

- ♥ Voller Terminkalender?
- ♥ «Keine Zeit» – zu oft gesagte Worte...
- ♥ Deine To-do-Listen nehmen kein Ende
- ♥ Du machst meistens mehrere Sachen gleichzeitig, weil du glaubst, dass du sonst nicht alles schaffen kannst
- ♥ Du fühlst dich überfordert
- ♥ Du bist körperlich meist verspannt

Ein Tag mit viel Potenzial für sich selber.  
Du erhältst praktische Tipps und Tricks um für dein Nein einzustehen. Ab heute gewinnst  
wieder mehr freie Zeit und Raum für dich.  
Geniesse dein Leben!

Wann: Nach Absprache  
Wo: Nach Absprache  
Kosten: Fr. 240.-- Dauer 7 h, Teilnehmeranzahl beschränkt