

# **BALANCE – seelisches Gleichgewicht**

Praktische Psychologie für den Aus-gleich im Alltag

## **Gesundheitsseminar und Begleitbuch**

Dieses Seminar- Modul im Umfang von 1-2 Tagen einschließlich dem BUCH der Edition-SIP ([www.edition-sip.at](http://www.edition-sip.at)) bietet Anregungen von der einseitigen Belastung, dem Ungleichgewicht durch Übermaß und Überforderungen wieder zu Ausgleich, Entspannung und Regeneration zu kommen um das zu viel, das zu wenig zu erkennen und das richtige Maß wieder zu finden.

Es geht dabei um Zielbilder seelischer Gesundheit, um Werte wie Humor, Stille, Genuss, Lebensfreude, Vitalität um neuen Schwung ins Leben zu bringen.

Neben den praktischen Wissensinputs aus der positiven Psychologie gibt es die Möglichkeit für Fragen und Antworten sowie einfache, praktische Entspannungsübungen, die unmittelbar wirksame Beiträge zum energievollen Leben bewirken. „ Wer Lächeln übt, wird ein lächelnder Mensch!“

Es können für die jeweilige Veranstaltung folgende Schwerpunkte gewählt werden:

- ) Aktive Stressbewältigung: Von der einseitigen Belastung zu Ausgleich, Entspannung, Regeneration
- ) Gesundes Seelenleben – Wie tickt der Mensch?
- ) Weglassen, loslassen, reduzieren – Über das zu viel und das zu wenig.
- ) RESILINENZ durch Körperintelligenz



**Mag. Norbert Krennmair**

Wirtschafts- & Arbeitspsychologe  
Psychotherapeut, burn-out Coach, Supervisor  
Sachbuchautor & Herausgeber

*Jg. 1961, ist Vater von 3 Söhnen, lebt in Gaspoltshofen in einer patchwork Familie mit Frau und 5 Kindern arbeitet in Wels/Linz/Gaspoltshofen OÖ. als selbstständiger Wirtschafts- und Arbeitspsychologe, Psychotherapeut und Gesundheitscoach mit Schwerpunkt burn-out und Stresserkrankungen. Er ist Uni- Lektor und Buchautor. Gründer, bzw. Geschäftsführer von mehreren Beratungsstellen change2- ADZ Arbeitspsychologische DienstleistungsZentren Wels, Linz, Gaspoltshofen „SBZ - self it®“ - StressBeratungsZentrum Wels, tätig in der Aus- und Weiterbildung von Organisationsberatern und Führungskräften, in der burn-out Prävention & -therapie als Arbeitspsychologe und Personal Coach.*

*Er hält seit 30 Jahren Gesundheitsseminare für über 60 österr. Unternehmen und ist mehrfacher Sachbuchautor. Seine Forschungsinteressen sind Humor, Positive Psychologie, Sufismus. Körpertherapie, aktive Stressbewältigung.*

**Kontakt: [www.norbert-krennmair.at](http://www.norbert-krennmair.at)**

[www.change2.at](http://www.change2.at)

mobil: 0699 1 555 2555

krennmair@change2.at

PRAXIS FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND PSYCHOTHERAPIE  
WELS • LINZ • GASPOLTSHOFEN  
PSYCHOTHERAPIE • GESUNDHEITSCOACHING • ARBEITSPSYCHOLOGIE  
NÖFA Alte Rahmenfabrik, Schubertstrasse 9, 4600 Wels  
Mobil 0699 1555 2555  
e-mail: [krennmair@change2.at](mailto:krennmair@change2.at)

[www.seelenleben.at](http://www.seelenleben.at)

[www.change2.at](http://www.change2.at)

[www.edition-sip.at](http://www.edition-sip.at)

[www.norbert-krennmair.at](http://www.norbert-krennmair.at)

[www.burnout-coaching.net](http://www.burnout-coaching.net)

[www.rund-um-selbst-jetzt.at](http://www.rund-um-selbst-jetzt.at)

