

## **Vortragsangebot für Firmen, Organisationen, Vereine, Retreats und Events**

Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden, Mitgliedern oder Teilnehmenden wertvolle Impulse zur **Stärkung der mentalen Gesundheit**.

Meine praxisnahen und inspirierenden **Vorträge, Workshops und Seminare** verbinden fundiertes Wissen aus Mentaltraining und Kräuterpädagogik – für mehr Wohlbefinden, innere Stärke und Ausgeglichenheit.

### **Vortragsthemen:**

#### **1. Stärke deine mentale Gesundheit**

Erfahren Sie, wie Sie Ihre mentale Gesundheit aktiv fördern können.

Mit einfachen, alltagstauglichen Methoden lernen Sie, Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

#### **2. Burnout-Prophylaxe**

Erkennen Sie frühzeitig Warnsignale und lernen Sie wirksame Strategien, um Erschöpfung vorzubeugen und neue Energie zu schöpfen.

#### **3. Natur und mentale Stärke – Ihre Begleiter durch herausfordernde Zeiten**

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Natur auf Körper und Geist.

Erfahren Sie mehr über Heilpflanzen, ihre Anwendungsmöglichkeiten und praktische Übungen für mentale Balance.

#### **4. Mit der Kraft der Natur zur vollen Entfaltung**

Lassen Sie sich inspirieren, wie naturbasierte Techniken die persönliche Entwicklung fördern. Mit einfachen Übungen und Beispielen lernen Sie, die Kraft der Natur bewusst für Ihr Wachstum zu nutzen.

#### **5. Resilienztraining**

Stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft und lernen Sie Methoden kennen, um Krisen und Herausforderungen gelassen zu meistern.

#### **6. Fantasiereisen**

Geführte Fantasiereisen laden zur Entspannung und inneren Ruhe ein. Sie fördern Kreativität, Gelassenheit und das innere Gleichgewicht.

## 7. Glücklich sein ist eine Entscheidung

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Glück aktiv gestalten können.

Mit praktischen Tipps und Übungen entdecken Sie Wege zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

---

### Ihre Vorteile

- **Praxisnah & interaktiv:**  
Alle Vorträge sind lebendig gestaltet, mit Übungen und Elementen, die zur aktiven Teilnahme anregen.
  - **Erfahrung & Einfühlungsvermögen:**  
Jahrzehntelange Berufserfahrung in der Wirtschaft kombiniert mit **Diplomen in Mentaltraining und Kräuterpädagogik** sowie ehrenamtlicher Tätigkeit im Gesundheits- und Sozialbereich – eine wertvolle Kombination, von der Sie profitieren.**Individuelle Gestaltung:**  
Inhalte und Dauer werden auf die Bedürfnisse Ihrer Organisation oder Gruppe abgestimmt.
  - **Nachhaltiger Nutzen:**  
Die Teilnehmenden erhalten Impulse, die langfristig positive Veränderungen anregen.
- 

### Honorar

**€ 350 – € 1.500**, abhängig von Art und Dauer (Vortrag, Workshop oder Seminar).

Die Dauer und Inhalte können individuell vereinbart werden.

### Kontakt:

Möchten Sie mehr über meine Vorträge erfahren oder einen Termin vereinbaren?

Ich freue mich auf Ihre Anfrage und ein unverbindliches Gespräch.

Gertraud Engleder MBA  
GESUNDHEITS- UND SOZIALMANAGEMENT  
Dipl. Mentaltrainerin | Dipl. Kräuterpädagogin

Fadingerstraße 25 | 4150 Rohrbach-Berg  
+43 664 8388385 | [englederg@gmx.at](mailto:englederg@gmx.at)  
[www.naturfreude.at](http://www.naturfreude.at)