

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
www.naturfreude.at