



# GANZHEITLICH FIT

## MEIN WEG ZU INNERER BALANCE


### Workshop: Ganzheitlich fit - mein Weg zur Inneren Balance


Entdecke deinen persönlichen Weg zu mehr mentalem Wohlbefinden.


Gemeinsam erkunden wir die Balance zwischen Stressoren und Ressourcen, zwischen Antreibern und Erlaubern sowie zwischen Anspannung und Entspannung.

Dieser Workshop bietet dir wertvolle Impulse, um deine Innere Stärke zu fördern, Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in deinen Alltag zu integrieren.

Durch bewusste Reflexion und praktische Übungen unterstützen wir dich auf deinem Weg zu mehr ganzheitlicher Gesundheit.

 26. Oktober 2025 von 10 Uhr bis 17 Uhr

 TSF-Forum, Ringwiesenstr. 14, 71254 Ditzingen


 95 € (für Nicht-Mitglieder); 85 € (für TSF-Mitglieder)


### Kursleitung:

Larissa Mack  
(Sozialarbeiterin, Traumapädagogin, Transaktionsanalytische Beraterin in Ausbildung)

Dr. med. Christina Kellersmann  
(Arbeitsmedizinerin, fachgebundene Psychotherapie, Transaktionsanalytische Beraterin)

### Anmeldung:

 [beratung-mack@web.de](mailto:beratung-mack@web.de)

 01575 21 333 04

Wir freuen uns auf eure Teilnahme

Larissa und Christina