# Momentmal Impulsworkshop

Du willst rechtzeitig Kraft tanken, um für die täglichen Anforderungen des Alltags gewappnet zu sein? Dann bist du im MOMENTMAL IMPULSWORKSHOP genau richtig. Wie du dein Leben gestaltest, hat große Auswirkungen auf deine Gesundheit, sowohl körperlich als auch psychisch. Belastungen wie Stress, innere Unruhe, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Reizüberflutung verschwinden selten von allein, deshalb zeige ich dir mit alltagstauglichen und wohltuenden Impulsen, wie du Kraft tankst und so deinen Körper und deine Seele stärkst und damit deinen Alltag liebens- und lebenswerter machst. Dich erwarten wissenschaftlich fundierte Impulse aus den Bereichen Achtsamkeit, Ernährung und Entspannung.

Unsere Referentin Mag. Birgit Scheibl, Gesundheitswissenschafterin & Ernährungspädagogin, möchte dazu beitragen, dass..

• du deine Bedürfnisse besser kennenlernst

• du dich in deiner Haut wohler fühlst

• du den Herausforderungen des Lebens mit Freude, Selbstbewusstsein & Leichtigkeit begegnen kannst

• dich das gemeinsame Erleben und der direkte Austausch in der Workshop-Community stärkt und inspiriert

Alles, was du sonst noch wissen musst:

• In bequemer Kleidung (gerne in Jogginghose) bist du perfekt für den Workshop ausgestattet

• Nimm eine leichte Decke und Kuschelsocken für unsere Entspannungs-Impulse mit

• Nimm ein Notizheft und einen Stift für unsere Journaling-Impulse mit

© 2026 - lfi.at

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 4,8 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 49,00 € Kursgebühr |
| **Fachbereich:** | Persönlichkeit & Kreativität |

## Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at