

# Ich habe eine Krise – und kann mir ab sofort selber helfen!

## Lerne Selbstcoaching mit Logosynthese®

### Kennst du das?

- Du kannst nachts nicht schlafen, weil sich deine Gedanken im Kreise drehen.
- Ein schwieriges Gespräch liegt vor dir und löst ein mulmiges Gefühl aus.
- Eine Kollegin oder Kunde nervt dich und du kannst ihr/ ihm nicht ausweichen.

Solche Gedanken und Gefühle gibt es immer wieder und sie sind vollkommen normal. In diesem Kurs lernst du, wie du mit diesen alltäglichen Situationen gelassener umgehen sowie bewusst für dich und deine Bedürfnisse eintreten kannst.

### Noch Fragen?

Melde dich bei mir. Gerne erläutere ich dir mehr zu diesem Seminar.



Ich freue mich auf dich.

Herzlichst

**Sonja Zanini**

**befreit**  
Veränderung

SonjaZanini

### Warum ist es hilfreich?

Logosynthese vereint viele Wirkprinzipien. Es ist ein effizientes, elegantes und nachhaltiges Modell. Du erhältst ein Tool an die Hand, welches seit bald 20 Jahren erprobt ist. Ich nutze Logosynthese über 10 Jahren täglich in meiner Arbeit und für mich selbst.

### Inhalte

Du erfährst so viel Theorie wie nötig um die Methode Logosynthese selber praktisch an deinen Themen anwenden zu können.

### Sonja Zanini

Kirchplatz 14  
5400 Baden

[willkommen@sonja-zanini.ch](mailto:willkommen@sonja-zanini.ch)

076 428 88 06

[www.sonja-zanini.ch](http://www.sonja-zanini.ch)

### Datum

29. Juni oder 21. September  
2024

### Ort

online oder  
bei mir in Baden

### Arbeitszeiten

9.00 – 16.00 Uhr

### Kosten

CHF 320.- (inkl. Unterlagen,  
Getränke & Knabbersachen)

### Stornierung

bis 4 Wochen vor Start  
kostenlos, 2 Wochen vor Start  
wird die Hälfte, danach wird  
der ganze Betrag verrechnet.