

9. Februar 2018 | 18-029

## **Workshop des Frauenbüros wird bereichert durch die Europameisterin im Ironman Angelika Halberstadt**

Dreieich. Kommt Ihnen das bekannt vor? Abnehmen oder sich schlechte Gewohnheiten, wie zum Beispiel das Rauchen, abzugewöhnen gehören zu den häufigsten Versprechen, die wir uns für das neue Jahr geben. Spätestens Mitte Februar sind die meisten guten Vorsätze wieder über Bord geworfen. Genau da setzt dieser Workshop an. Wie gelingt es uns, die festgetretenen Pfade zu verlassen und Änderungen herbei zu führen?

Wie setzen wir uns Ziele und wie können wir diese tatsächlich erreichen? Wie überlisten wir unseren „inneren Schweinhund“ und welche Strategien helfen uns für das Durchhalten?

Im interaktiven Workshop zu diesem Thema übernimmt die Referentin Mareike Totzek, Beraterin und Coach aus Dreieich die Navigation durch den dichten Dschungel zum Ziel „Diesmal klappt es mit dem guten Vorsatz“. Neben Impulsen zum Thema, wie Veränderungen gelingen können, arbeiten wir an Ihrer persönlichen Strategie sich Ziele zu setzen und diese auch tatsächlich zu erreichen.

Die Dreieicherin Angelika Halberstadt, die im letzten Jahr Europameisterin im Ironman, in Ihrer Altersklasse, geworden ist, steht uns im Workshop als Sparringspartnerin und Expertin zur Verfügung. Wer könnte bessere Tipps geben als eine Extremsportlerin?

Das Frauenbüro Dreieich ist Veranstalterin für den Workshop in der Winkelmühle am Samstag den 17. Februar, von 10 bis 16 Uhr. Kosten pro Teilnehmerin 49 Euro. Anmeldungen an das Frauenbüro per Mail: [karin.siegmann@dreieich.de](mailto:karin.siegmann@dreieich.de) oder telefonisch unter 06103/601-960. Anmeldeschluss ist der 12. Februar. Schnell anmelden, die Plätze sind begrenzt.