



# Selbstoptimierung

in drei Schritten

## Wir optimieren ...

In dieser Serie optimieren wir mit drei kleinen, aber einfachen Schritten unser Leben.

1. Schritt: Ballast abwerfen und Freiheit geniessen
2. Schritt : Sorgen versorgen und im Moment leben
3. Schritt : Hoffnung gewinnen und mutig sein

Während den Vorträgen wird eine Kinderbetreuung angeboten. Eintritt frei.

## Facts

10:00 Uhr in der  
Chrischona-Adliswil

24. Feb

10. März

17. März

Ab 9:30 Uhr Kaffee und  
Tee-Bar geöffnet.