



# Raus aus der Mental Load - Falle



# Deine Seminarinhalte

max 10  
Teilnehmerinnen

- Reflektiere Deinen aktuellen Mental Load
- Lerne wie Du Deinen Mental Load künftig klein hältst
- Erarbeite Dir Deine persönliche Strategie, die zu Dir und Deinem Leben passt um in Balance zu bleiben

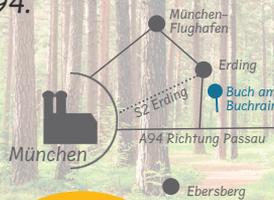
## Dein Seminarort

Am Waldrand in Buch am Buchrain – nur ca. 30 Minuten von München entfernt – direkt an der A94.

Genieße den Tag im hellen und freundlichen Seminarraum mit Waldblick.

Neben den Kaffeepausen mit kleinen Snacks ist auch das Mittagessen inklusive.

Eine Hotel-Empfehlung mit Preisen bekommst Du mit Deiner Anmeldebestätigung.



## Termin

Samstag,  
22. November  
2025

275 Euro  
inkl. MwSt.\*

## Deine Trainerin



Michaela Posch, Jahrgang 1987, dreifache Mama

Mehr als 10 Jahre Führungsverantwortung im mittelständischen Unternehmen. Personalleitung und Seminartrainerin aus Leidenschaft.

Bietet Unterstützung für Unternehmen in der Führungskräfte-, Team- und Persönlichkeitsentwicklung und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Präventionsseminaren.

✉ Waldstraße 2  
85656 Buch am Buchrain

☎ 08124 / 907 84 54  
0174/ 4 68 85 53

🌐 [www.michaelaposch.de](http://www.michaelaposch.de)  
[mail@michaelaposch.de](mailto:mail@michaelaposch.de)

Mitglied im DBVB  
**b** DBVB  
Deutscher Bundesverband  
für Burnout-Prävention e.V.

*michaelaposch*  
Seminare & Coaching