



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.



275 Euro
inkl. MwSt.*

Termin

Samstag,
09. Mai 2026

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
mail@michaelaposch.de

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

michaelaposch
Seminare & Coaching