

**ZEIT für VERÄNDERUNG**



**Vera Kühnel**



Wir brauchen nicht so fortzuleben,  
wie wir gestern gelebt haben.  
Macht euch nur von dieser Anschauung los,  
und tausend Möglichkeiten laden uns  
zu neuem Leben ein.

- Christian Morgenstern -

Bist Du oft erschöpft vom stetigen Tun?  
Fühlst Du Dich oft mut- und kraftlos?  
Hast Du zu wenig Zeit für Dich?  
Kannst Du schlecht NEIN sagen?  
Suchst Du nach neuen Wegen?

**Ich unterstütze Dich auf Deinem Weg der Veränderung!  
Dabei gebe ich Dir gern Ansätze, um:**

wieder mehr Zeit für Dich zu haben  
Lösungen von Problemen zu finden  
Entscheidungen treffen zu können  
Deine Bedürfnisse und Stärken zu erkennen  
wieder innere Ruhe zu empfinden



**Vera Kühnel**  
Burnoutpräventionsberaterin  
Achtsamkeitstrainerin für Meditation  
Zertifizierte Pflegesachverständige  
Lebensberaterin · Autorin

PF 100 920 , 63706 Aschaffenburg

Telefon: 06021 - 444 92 79

Mobil: 0175 - 8 455 433

eMail: [kontakt@vera-kuehnel.de](mailto:kontakt@vera-kuehnel.de)

Internet: [www.vera-kuehnel.de](http://www.vera-kuehnel.de)