

*Sei ' es, liebe es, lebe es.*

Meine persönlichen Notizen zu meiner derzeitigen Lebenssituation sind:

.....

.....

.....

---

*Es fängt 'was Neues an und ich geh' einfach mit...*

.....

Bei einem ☕ oder einem 🍷 komme ich gerne ins Gespräch mit Ihnen.



+43 1 889 30 36 | [office@mentalgesund.at](mailto:office@mentalgesund.at) | [www.mentalgesund.at](http://www.mentalgesund.at) |  [mentalgesundes](#)

mentalgesund.at

# Ingrid Mogel-Winter



Vorträge • Workshops • Coaching & Beratung  
Moderation • Aufstellungsarbeit



Wo zwickt's im Körper, wo happert's in den Beziehungen –  
wo stinkt ´was zum Himmel,  
wo ist ´was laut geworden in den vielen Anforderungen -  
wo ist Bitterkeit in Ihrem Leben  
wo sind Sie klein geblieben in ihrem Wachstum – spüren Sie sich?

- Burnout, Erschöpfung, Überforderung
- Angst/Panik/Diagnoseschock
- Sinnsuche in der abwärts driftenden Lebensspur
- Verlust des In-Kontakt-Seins mit sich selbst
- Schmerz, Verzweiflung
- Körperliche und seelische Belastungen
- Keine Zeit für persönliche Interessen

Glaube an Deine Kraft –  
Ich bin für Sie da

## Kommen Sie und finden Sie

- Respekt und Anerkennung
- Ihre Identität, Ihr Menschsein
- Kraft in der Klarheit
- Ihre eigene Lebensspur
- Ruhe und Gelassenheit
- Vertrauen und Selbstsicherheit
- Mentale Gesundheit – Ihre Freude

Eine große Schatztruhe schimmert und glänzt,  
das Juwel Ihrer Talente liegt obenauf, ein Edelstein für Ihre Werte  
Ein Diamant umschließt all' Ihre Ressourcen, die in Ihnen schlummern.  
Heben wir gemeinsam den großen Schatz –  
Gönnen Sie sich Ihre Lebensbegeisterung!