

“TSCHÜSS STRESS”



Du musst noch.....“ zig Sachen erledigen, obwohl deine Kraft eigentlich aufgebraucht ist. Aber es nützt ja nichts, es muss ja erledigt werden. Sagt wer? Sagt das dein innerer Quatschie, der pflichtbewusst immer das Beste für deine Familie will?
Und was ist mit DIR? Wo bleibst DU?
Gemeinsam schauen wir auf das, was du dir manchmal nicht eingestehen möchtest. In netter Atmosphäre kannst du aus deinem Stress-Karussell aussteigen und den Startschuß zu einem Alltag mit mehr positiver Energie legen.

✓ KURZ UND KNAPP

- Aktiver Workshop
- Kleingruppe in netter Atmosphäre

- am 31.08.24
- von 10:00 bis 16:00 Uhr
- incl. Getränken und Snacks
- Kosten Komplettpaket: 89 €

+ INHALTE

- Stress und Stressreaktionen
- Identifikation individueller Stressoren
- Methoden aus dem Stressmanagement
- Selbstmotivationsstrategien
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Umsetzung der Strategien im Alltag
- Bewegungspausen, die deinen Kopf aufräumen
- Übungen aus der progressiven Muskelentspannung

Infos und Anmeldung auf der Homepage