



Online-Workshop:
Bye bye Stress

16.11.23 | 13:00 – 14:00 Uhr | Theorie & Praxis

Stress und Sorgen?

Ständige Erreichbarkeit, hoher Leistungsdruck und wechselnde Anforderungen? In unserer schnelllebigen Welt scheint Stress schon fast zur Normalität geworden zu sein. Doch Stress ist auf Dauer alles andere als gesund. Wir zeigen Dir in unserem interaktiven Workshop, wie Du einen besseren Umgang mit Stress findest!

So gehst Du damit um!

In unserem interaktiven Seminar identifizieren wir individuelle Stressoren und veranschaulichen, wie sich Stress auf unseren Körper auswirkt. Wir zeigen praktikable Techniken, die es Dir erleichtern, mit Alltagsstress und Sorgen umzugehen und Dich von destruktiven Denkmustern zu befreien. So kommst Du auch in turbulenten Zeiten gelassen durch den Alltag.

Gesundheitspartner:



[Hier klicken und direkt teilnehmen!](#)