

STRESSED OUT ???

Stress less

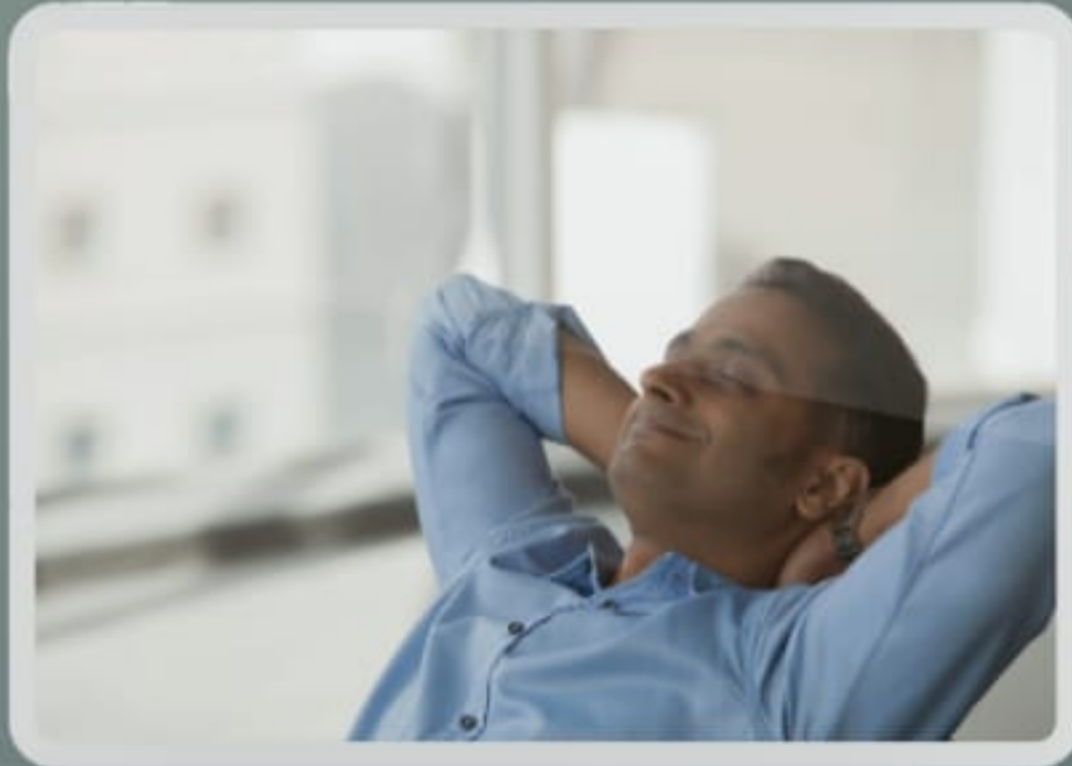
DURCHS JAHR

STRESSBEWÄLTIGUNG
WORKSHOP
AB JANUAR 2024

STRESS IST EIN
NORMALER TEIL
DES LEBENS. DOCH
WENN ER ZU VIEL
WIRD, KANN ER SICH
NEGATIV AUF UNSERE
GESUNDHEIT UND
UNSER WOHLBEFINDEN
AUSWIRKEN



Stressbewältigung workshop



IN DIESEM WORKSHOP LERNST DU, WIE DU STRESS REDUZIEREN UND BESSER DAMIT UMGEHEN KANNST

WIR WERDEN VERSCHIEDEN METHODEN UND TECHNIKEN KENNLERNEN, DIE DIR HELFEN, STRESS ABZUBAUEN UND DEINE INNERE RUHE ZU FINDEN



WORKSHOP INHALT:

WAS IST STRESS
WIE ENTSTEHT STRESS
WIE WIRKT SICH STRESS AUF UNS AUF
METHODEN UND TECHNIKEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG
ENTSPANNUNGSTECHNIK
ZEITMANAGEMENT
SELBSTFÜRSORGE

ANMELDUNG:

✉ INFO@SICCUBE.COM

☎ 016096607057

🌐 SICCUBE.DE



TERMINE UND ZEITEN

JEWELLS DIENSTAG UND DONNERSTAG

VON 09:00-11:00 UHR

TAO INSTITUTE

EISENBAHNST.17

88212 RAVENSBURG