

Stressreduktion - von 180 auf 0 in wenigen Sekunden

 SPZ AKADEMIE

Ansprechpartnerin: Lisa Wuthe

03381-764 271

mail@spz-akademie.de

Anton-Saefkow-Allee 1

14772 Brandenburg an der Havel

Seminar: Stressreduktion– von 180 auf 0 in wenigen Sekunden

Jede Person hat bestimmt schon einmal Stress erlebt, oder sich gestresst gefühlt. Aber was ist eigentlich Stress und was macht dieser mit uns?

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick darüber, welche direkten Auswirkungen Stress auf unseren Körper, Geist und unser Umfeld nimmt.

Ihnen werden Übungen gezeigt, wie Sie Stress dauerhaft reduzieren können und auch in besonders herausfordernden Situationen mit Gelassenheit reagieren.

Sie begeben sich mit unserer Dozentin auf die Suche nach Ihren persönlichen Stressoren und erarbeiten praktische Hilfestellungen, mit denen Sie Schritt für Schritt gelassener durch den Alltag gehen werden.

Kursdaten:

11.10.2024, von 09:00 bis 15:00 Uhr

Quartier Clara Zetkin - Schulungsraum

Anton– Saefkow– Allee 1, 14772 Brandenburg

Kursgebühr:

170,00,-€

Über die Dozentin:

Franziska Hellwig

Dipl. Pflégewirtin (FH); Ausbildungs Koordinatorin SPZ, Yogalehrerin,
Meditationslehrerin

