



STRESS ADE! - Das effektive Anti-Stress Training für mehr Gelassenheit.

Sie fühlen sich oft niedergeschlagen, erschöpft oder sogar ausgebrannt? In diesem Workshop erfahren Sie, was Stress in unserem Körper bewirken kann und mit welchen Techniken und Methoden Sie gezielt gegensteuern können. Wie Sie die Ursachen des Stresses erkennen und, wie Sie aus dem Stresskreislauf aussteigen können. Sie lernen einfache und sehr effektive Regenerationsmethoden kennen, die Sie jederzeit für sich anwenden können. Seine eigenen Stressoren erkennen, die Hamsterrad Methode, mentale Techniken, Atmung, Entspannung und Achtsamkeitsübungen werden Teil des effizienten Workshops sein.

Als Expertin für Bewusstseinsentwicklung, Dipl. Mental- und Erfolgstrainerin zeigt Ihnen Claudia Sekira, wie Sie Ihr Leben auf gesunde Weise leben können.

Wann: Do, 22.10, 5.11, 19.11.2020 jeweils 18 Uhr -21 Uhr (3 Module)

Wo: VHS Mödling, Jakob Thoma Straße 20, 2340 Mödling

Anmeldung: info@vhs-moedling.at | www.vhs-moedling.at

Kursbeitrag: € 95,- (alle 3 Module)

Ich freu mich auf Ihr Kommen!