



**Stressmanagement:
Techniken für eine
Kurzentspannung**
Dienstag, den 11.10.2022
16:15 Uhr - 17:00 Uhr

**Nehmen Sie direkt über den Live-Chat
am Workshop/Vortrag teil!
Ganz ohne Anmeldung!**

Vortrag/Workshop:

Stressmanagement: Techniken für eine Kurzentspannung

Kurzentspannung ist eine Möglichkeit, um Belastungen im Beruf und Alltag auszugleichen. In diesem Mitmachangebot lernen Sie Techniken kennen, wie Sie in stressbedingten Situationen zur Entspannung und innerer Ausgeglichenheit finden.

Darüber hinaus bekommen Sie einen kurzen Einblick über weitere Methoden einer ganzheitlichen Stressbewältigung.