



Online Kurzworkshop zur

# Stressprävention & -bewältigung

09.01.2022 | 14.00 bis 18 Uhr | via Zoom

Dauerhafter Stress gehört zu den größten Gesundheitsrisiken unserer heutigen Zeit und ist für viele von uns zu einem alltäglichen Begleiter geworden.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Folgen von Stress auf unsere Gesundheit. Wir beleuchten gemeinsam, was Stress ist und wie wir unseren Umgang mit Stress verändern können, um unser Wohlbefinden zu fördern.

Du bekommst einen Werkzeug-Koffer mit unterschiedlichen Techniken an die Hand, die dich nachhaltig unterstützen Stress in deinem Leben zu reduzieren.

Ich freue mich  
auf DICH 😊  
Nanni



Dr. Nanni Schleicher

New Work & Career Life Designs

info@KAH-Konzept.com | +49 151 2277 1550 | www.KAH-Konzept.com