



Stress lass nach!

Informationen und Tipps

Immer wieder wirst Du im Alltag mit vielen verschiedenen Herausforderungen konfrontiert – Haushalt, Beruf, Familie, Therapien etc. belasten Dich jetzt oft mehr als vor Deinem SHT.

Du

- gerätst dadurch leicht in Stress und Überforderung?
- kannst den akuten Stress nicht abbauen oder rutschst von einer stressigen Situation in die nächste?
- kannst Dich nicht mehr entspannen oder erholen?

Dann wird es Zeit zu handeln!

Denn hier handelt es sich um negativen Stress, der sich schädlich auf Deine Gesundheit auswirken kann.

Das erwartet Dich

In dem Seminar

- erfährst du etwas über die Auswirkungen von Stress,
- lernst Du, wie Du besser mit Stress umgehen kannst,
- erhältst Du Tipps, wie Du Stress im Alltag reduzierst,
- bekommst Du neue Impulse, wie Du den Alltag stressfreier gestalten kannst.

Termin

04.06.2024; 10:00-16:00 Uhr

Ort

online

Preis

kostenfrei

Anmeldung

www.zns-akademie.de