

Workshop „Stress ich kenne Dich!“

Was ist eigentlich Stress? Woran merkst Du, dass Du gestresst bist?
Ist Stress nur negativ? Wie erkenne ich meinen Stressor?
Welches Entspannungsverfahren passt zu mir?

In dem ca. 2 stündigen Workshop erarbeiten wir in kleiner Runde Antworten zu den Fragen. Wir erproben Entspannungsverfahren und gehen den ersten Schritt in Richtung Achtsamkeit.

Leistungen

1 Kurseinheit à 120 Minuten

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von max. 4 Teilnehmern statt. Die kleine Gruppe fördert es, sich in persönlichem Rahmen einzulassen, zu üben und zu genießen.

Mitzubringen

Schreibzeug, Getränk, Decke - bitte bequeme Kleidung tragen

Termin

Gem. Kursplan

Preis

Gem. Kursplan

Wo

25474 Ellerbek - bzw. im Umkreis von 10 km