

Stressreduktion - von 180 auf 0 in wenigen Sekunden



SPZ AKADEMIE

Ansprechpartnerin: Lisa Wuthe

03381-764 271

mail@spz-akademie.de

Anton-Saefkow-Allee 1

14772 Brandenburg an der Havel

Seminar:

Stressreduktion– von 180 auf 0 in wenigen Sekunden

In diesem Seminar werden Sie die direkten Auswirkungen von Stress auf Ihre physische und psychische Gesundheit kennenlernen. Durch interaktive Diskussionen und praxisnahe Übungen erarbeiten wir gemeinsam, was Stress für jeden Einzelnen bedeutet und welche persönlichen Stressoren es gibt.

Die praktischen Übungen sind darauf ausgelegt, Ihnen effektive Techniken zur Stressbewältigung zu vermitteln. Sie lernen Methoden kennen, die Ihnen helfen, auch in herausfordernden Situationen gelassener zu reagieren. Unsere erfahrene Dozentin begleitet Sie auf Ihrer individuellen Reise zur Stressreduktion und unterstützt Sie dabei, persönliche Hilfestellungen zu entwickeln.

Kursdaten:

10.11.2026, von 09:00 bis 16:00 Uhr

Quartier Clara Zetkin - Schulungsraum

Anton– Saefkow– Allee 1, 14772 Brandenburg

Kursgebühr:

170,00€

Über die Dozentin:

Franziska Hellwig

Dipl. Pflégewirtin (FH); Yogalehrerin, Meditationslehrerin

