

Beratung-Coaching-Energiearbeit

WegeWerk
Mut-Veränderung-Entwicklung leben



Stress lass nach! Wie man mit Stress besser zurecht kommt

Tagtäglich stürmen viele unterschiedliche Anforderungen auf uns ein. Alles ist wichtig, dringend und eilig. Wir fühlen uns zunehmend fremdbestimmt und körperlich und geistig belastet.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, was den Stress in uns auslöst und was er in uns bewirkt. Ziel ist es zu lernen, mit den Stresssituationen so umzugehen, dass sie individuell besser verkraftbar sind. Und neue Möglichkeiten zu finden, mit mehr innerer Sicherheit, Lebenslust und Konzentration unseren Alltag zu bewältigen.

Das Erlernte soll für Sie im Alltag, in der belastenden Situation anwendbar werden.