

Ressourcen - Training

Stressbewältigung / Entspannungsübungen

Vermittlung effizienter Techniken, um psychische und körperliche Gesundheit proaktiv zu stärken.

Theoretisches Wissen aus der Stressforschung mit praktischen Methoden (Atemtechniken, Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training) angewendet zur Stärkung der eigenen Entspannungsfähigkeit und Resilienz, mit dem Ziel, mehr Widerstandsfähigkeit und einen ressourcenvollen Zustand zu erlangen.



Foto: Breidenstein

Kompakt - Format 2 Tage à 4 h mit Niclas Breidenstein
Freitag, 24.05.2024, 16.00 - 20.00 h
und Samstag, 25.05.2024, 10.00 - 14.00 h
oder andere Termine, z.B. nur samstags

Pfarrsaal St. Maria Magdalena, Am Kirchberg 1
Beitrag: 190,-€ /Person - vollständig oder anteilig
von den Krankenkassen gefördert