



Momente der Auszeit

2018/2019

Entspannter im „ganz normalen Wahnsinn“ Alltag

Vortrag:

Mi., 12.09.2018 / 19.⁰⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: ML-1209

Mo., 21.01.2019 / 19.⁰⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: ML-2101

Kurs über 6 Abende,

2018 - mittwochs 19.⁰⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: ML-1909

19.09.18 / 26.09.18 / 17.10.18 / 31.10.18 / 07.11.18 / 21.11.18

2019 - montags 19.⁰⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: ML-2801

28.01.19 / 04.02.19 / 18.02.19 / 04.03.19 / 25.03.19 / 01.04.19



Monika Leyh-Störzinger
Heilpraktikerin
Burnout-Ambulance

Warum Stress nicht mit dem Kopf zu lösen ist ... und welche Möglichkeiten der Selbstregulation Sie haben.

Sie fühlen sich im Alltag fremdbestimmt und überlastet, haben das Gefühl, „keine freie Minute mehr“ für sich selbst zu haben?

Ich zeige Ihnen einfache Methoden, mit deren Hilfe Sie wieder Kraft für Ihren Ausgleich schöpfen können.

Aus dem Inhalt:

- wie Stress entsteht
- was dabei mit dem Körper passiert
- welchen Einfluss Stress auf das Denken, Fühlen und Handeln hat
- was wir tun können, um aus der Stress-Spirale auszusteigen

... und ausreichend Zeit, genau das zu üben.

Der Kurs kann auch ohne Teilnahme am Abendvortrag gebucht werden.

Bitte mitbringen: warme Socken, evtl. Schreibzeug

Kursleitung: Monika Leyh-Störzinger

Kursgebühr: 150,00 €

Ticket: 15,00 € Info-Abend

Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website. Gerne sind wir auch telefonisch (AB) für Sie erreichbar.

