27-DDK0211 - Stress lass nach - Druck raus, Energie rein Balance finden mit Kinesiologie - Workshop

Beginn	Freitag, 29.01.2027
Preis	59,00 €
Dauer	1 Abend
Voraussetzungen	keine

Was genau ist Stress, wie entsteht er?

Kennst Du das? Voller Kalender – ein Termin jagt den anderen, Nachrichten wollen beantwortet werden, Beruf und Familie brauchen Aufmerksamkeit, Du würdest gern auch mal wieder was für Dich tun …

Wir befassen uns mit dem Thema Stress und zeigen Dir, wie die Kinesiologie sehr wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe geben kann.

Inhalte:
- Dein Stress und Dein Körper
- Kinesiologie und was Du damit für Dich tun kannst
- Die Kunst der Pause: Entschleunigung für zwischendurch
- Neue Energie für Kopf und Körper

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2027	16:00 - 20:00 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101