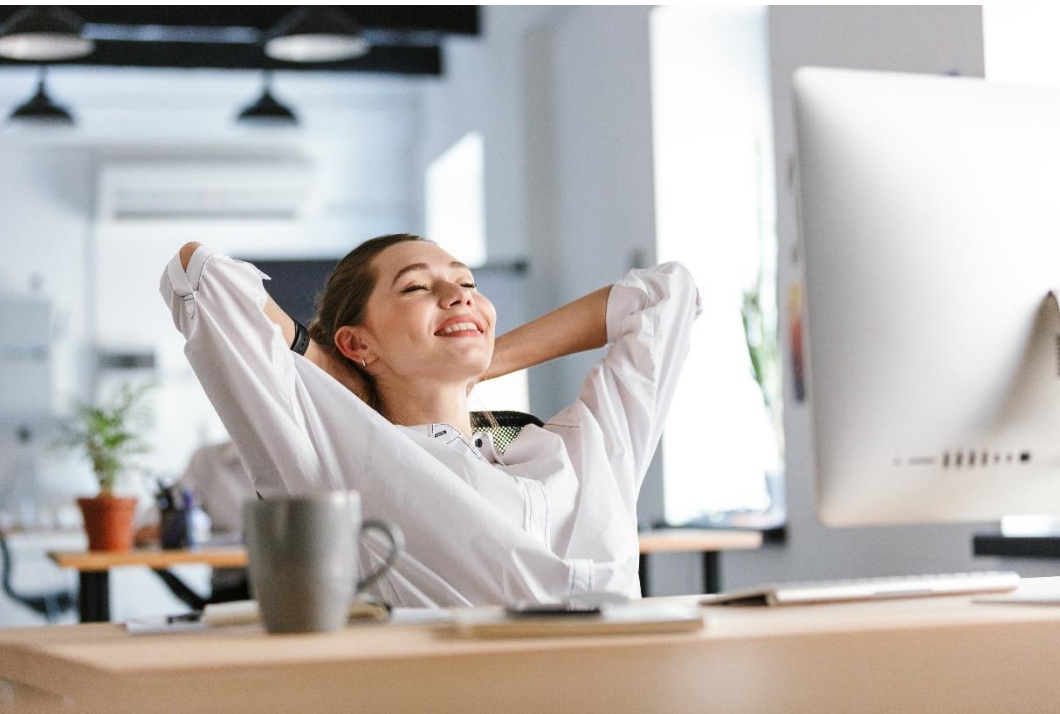


# Stärker als der Stress

## So finden Sie mehr Gelassenheit im Alltag

Willkommen zum Seminar „Stärker als Stress“ – Ihr Weg zu innerer Stärke und Resilienz. In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, ist es entscheidend, Ihre Stressbewältigungsfähigkeiten zu stärken und mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Tauchen Sie ein in eine Reise der Selbstentdeckung und erlernen Sie wertvolle Techniken, um stressigen Situationen mit Zuversicht und innerer Ruhe zu begegnen.



Investieren Sie in Ihre eigene mentale Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. „Stärker als Stress“ bietet Ihnen nicht nur wertvolles Wissen, sondern auch praktische Werkzeuge, um Ihre Resilienz zu stärken. Entdecken Sie Ihre innere Stärke und meistern Sie stressige Situationen mit mehr Selbstvertrauen. Melden Sie sich jetzt an und beginnen Sie Ihre Reise zu einem stressfreien und erfüllteren Leben.

### Inhalte:

- Grundlagen der aktuellen Stress- und Resilienzforschung
- Reflexion eigener Werte, Glaubenssätze und Ressourcen
- Entwicklung einer individuellen Stresskompetenz
- Kennenlernen und Erprobung alltagsnaher Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Mit einem Klick  
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining



Address



Date

Dauer  
1 Tag

Zeit  
9:00 – 16:30

Trainerin  
Josephine Frank