
Mit Gelassenheit und Ruhe durch den Alltag(stress)

- Welche Alltagssituationen bergen Überforderung?
- Wie gehe ich mit Stress um?
- Wie reagiert mein Körper in belastenden Situationen?
- Wie beuge ich Stress vor?
- Tipps und Übungen für mehr Ausgeglichenheit

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 5,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die durch einen bewussten Umgang mit Belastungen den komplexen Anforderungen und dem steigenden Zeitdruck ruhiger begegnen wollen.

Mitzubringen: Bequeme Alltagskleidung

Verfügbare Termine