

Stress lass nach!

Fragen Sie sich auch ab und zu: „Wo kommt der ganze Stress her und wie werde ich ihn wieder los?“

Gemeinsam gehen wir dem Thema auf den Grund – mit Know How und einem Werkzeugkoffer an einfachen Übungen für den Alltag, die die Spannungen abbauen.

Wir entlarven alte Glaubenssätze und erneuern sie – so kann ein entspannteres ICH entstehen.

5 Impulsworkshops geben Tipps, machen Mut und helfen, Strategien zu erlernen und vor allem umzusetzen.



Anja Göbel

Sporttherapeutin, Tanzlehrerin &
Stresspräventionstrainerin

Termine à 90 Minuten:

08.04.2024, 22.04.2024,
06.05.2024, 03.06.2024,
17.06.2024

Montagabend:

18.30 – 20.00 Uhr

Bürgerhaus Pfersee,
Raum Wertach

Kosten: 110,- €

Anmeldeschluss:

28.03.2024

Anmeldung unter:

raum.fuer.tanz@gmail.com

0176 – 433 266 19