

Ganzheitliches Coaching zur systemischen Gesundheit:

Deine Mental Health Reihe

Theorie, Selbsterfahrung und alltagstaugliche Tools für
ein stressfreieres Leben

Onlinefortbildung
3 x 90 Minuten

TRAUMA  STUDIO

Lass dich inspirieren, deinen Stress besser zu verstehen, ihn aktiv zu regulieren und langfristig gelassener zu leben!

Stress ist allgegenwärtig – doch du hast mehr Einfluss, als du denkst (75% deiner langfristigen Gesundheit). In dieser dreiteiligen Webinar-Reihe lernst du, wie du deinen Stress nicht nur verstehst, sondern ihn auch aktiv und nachhaltig regulieren kannst. Ich lade dich ein, Stress ganzheitlich zu verstehen, deine persönliche Resilienz zu stärken und praktische Werkzeuge für den Alltag zu entdecken. Durch spannende Theorien, tiefgehende Selbsterfahrungen und bewährte Techniken findest du deinen individuellen Weg zu mehr Balance und Lebensqualität.

Freue dich auf spannende Einblicke in die **Stressforschung**, tiefgehende **Selbsterfahrungen** und einen prall gefüllten **Werkzeugkoffer** mit Tipps und Tricks für den Alltag. Lass uns gemeinsam den ersten Schritt zu einem gelasseneren Leben machen! Ich freu mich auf dich!

Kurz und knapp:

- Ganzheitlicher Ansatz: Theorie und Praxis gehen Hand in Hand, damit du nicht nur verstehst, wie Stress funktioniert, sondern auch, wie du ihn aktiv regulieren kannst
- Selbsterfahrung im Fokus: Viele Übungen helfen dir, deinen persönlichen Umgang mit Stress besser zu reflektieren
- Alltagstaugliche Lösungen: Du bekommst einfache, direkt umsetzbare Techniken, die auch in einem vollen Alltag Platz finden
- Inspirierender Austausch: Das Webinar bietet Raum für Reflexion, Austausch und gegenseitige Motivation

04.03. + 11.03.+18.03.2025
Preis für alle drei Abende: 69,00 €