

STRESS ADE!
01|2021



COACHING FÜR MEHR
BALANCE UND WIDERSTANDSKRAFT IN 2021

Anmeldung per Telefon: 0174-2134944 oder E-Mail: hbw@change2develop.com



STRESS ADE!

Was ist Stress?
Und wann wird
Stress zum
Problem?

Ursachen
kennenlernen
und Strategien
entwickeln.

Stresslevel
dauerhaft senken
und im Blick
behalten.

Sie entdecken Ihr individuelles Stressprofil, hören über die neurophysiologischen Hintergründe und gemeinsam entwickeln wir **Ihre Strategie für mehr Balance und Widerstandskraft** in 2021. Sie lernen dabei u.a. Methoden der Achtsamkeit kennen.

Preise | 3 Termine à 2 Stunden:

Pro Person: 180 €, inkl. MwSt (Gruppe 4–6 Personen)

Die Termine für das erste Halbjahr 2021 stehen fest:
(Präsenz, auch virtuell möglich)

- 1 10.03. | 17.03. | 24.03. in Köln-Lindenthal 16:00–18:00 Uhr
- 2 11.03. | 18.03. | 25.03. in Königswinter-Ittenbach 17:00–19:00 Uhr
- 3 12.03. | 19.03. | 26.03. in Köln-Lindenthal 14:00–16:00 Uhr

Weitere Kurse starten in der KW 18 (Mai) und in der KW 23 (Juni)

Gerne biete ich Ihnen auch ein Einzelcoaching an. Preis nach Absprache.

Bitte melden Sie sich telefonisch: 0174-2134944 oder per

E-Mail: hbw@change2develop.com an.