

---

## Kraftvolle Soforthilfe im Alltag

In der Hektik des Alltags vergessen sich Frauen oft. In diesem Workshop erfahren und erarbeiten Sie einfache Übungen, kraftvolle Kleinigkeiten, die mit wenig Zeitaufwand in den Alltag gut integrierbar sind, um gestärkt durchs Leben gehen zu können.

---

### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** 23,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

### Verfügbare Termine