
Meine kleine Pause zwischendurch

Wie oft träumen wir davon, eine kurze bis mittellange Pause machen zu können. Doch stets haben wir das Gefühl, genau DANN etwas zu versäumen, oder gerade wegen DIESER Pause, eine Arbeit nicht abschließen zu können. Doch wer seinem Körper keine Pause schenkt, setzt ihn unter Dauerstress. Im Kurs sprechen wir über kleine Kraftquellen im Alltag und üben einfache, aber praktische Übungen und erkennen deren Wirkungen.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 31,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine