

## Ausgeglichen, vital und leistungsstark - Tipps und Strategien Alltagsstress zu begegnen (Workshop)

Im Strudel von Kindererziehung, Versorgung der Familie, Arbeit, Pflege von Angehörigen etc. rücken eigene Bedürfnisse in den Hintergrund? Der Tag müsste 48 Stunden haben, um alle Aufgaben zu erledigen und sämtlichen Anforderungen gerecht zu werden? Müdigkeit und Erschöpfung machen sich breit? Zeit etwas zu unternehmen!

### Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	35,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität

### Verfügbare Termine

#### 11.04.2025 18:00, Gleisdorf

Ort	Gleisdorf
Beginn	11.04.2025 18:00
Ende	11.04.2025 21:00
Örtlichkeit	Mehrzwecksaal Nitscha, Nitscha 2, 8200 Gleisdorf
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, ANMELDUNG bei: BB Ursula Reiter, Tel. 0676/5880577
Kursnummer	6-0019510
Trainer:in	Nina Hutter
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark