
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

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 35,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Verfügbare Termine