



pacio



Workshop

Stress Management

10 anerkannte Tools für mehr Gelassenheit
mit Wirkung auf Körper und Psyche

Reagieren Sie auf Veränderungen und Herausforderungen mit angepasstem Verhalten und optimieren Sie Ihr eigenes Potential bei starker Belastung – Praktizieren Sie emotionale Resilienz. Sie verfügen über viel mehr Möglichkeiten, als Sie denken. Das belegen wissenschaftliche Studien. Möchten Sie auch erleben, wie Sie diese innere Kraft in Stresssituationen nutzen können?

In unserem Workshop werden Sie 10 der besten forschungsbasierten Strategien für den Umgang mit Stress und diverse Entspannungsmethoden praktisch erfahren. Erleben Sie bewährte Tools in neuer Intensität und lassen Sie sich von neuen, innovativen Techniken überraschen.

Zeiträumen (bis zu den Sommerferien)

- 1. Block** 25. Februar, 04. März, 11. März und 18. März 2022 von 17.00– 19.00 Uhr
- 2. Block** 25. März, 01. April und 08. April und 29 April 2022 von 17.00– 19.00 Uhr
- 3. Block** 04. Mai, 20. Mai, 25. Mai und 03. Juni 2022 von 17.00– 19.00 Uhr
- 4. Block** 10. Juni, 17. Juni, 24. Juni und 01. Juli 2022 von 17.00– 19.00 Uhr

Preis je Teilnehmer

Komplettseminar in 4 Blöcken á 16 Termine für 960,- € netto*

Bei Bedarf Einzelblockbuchung á 4 Termine möglich für 280,- € netto

*Frühbucherpreis bei Zahlungseingang bis zu 2 Wochen vor Beginn 880,- € netto

Ort

im Goerzwerk oder im Schweizer Viertel
(wird jeweils vorher bekanntgegeben)
Alternativ: online Teilnahme

Buchungen und Anfragen

Michaela Stephan
+49 (0)30 7007 34 10
michaela.stephan@pacio.de



Weitere Informationen finden Sie unter www.pacio.de