

STRESSREDUKTION IM ALLTAG

ACHTSAMKEITSKURS

23.02.2026 BIS 13.04.2026

KLEINE GRUPPE (8 PLÄTZE)



FRÜHBUCHERPREIS

333,- EURO

GÜLTIG BIS 30.01.2026
DANACH 555,- EURO

WAS DU LERNEN WIRST:

GEDANKEN & GEFÜHLE WAHRNEHMEN
ATEM- & KÖRPERÜBUNGEN
ACHTSAMER UMGANG MIT EMOTIONEN
KONZENTRATION & PRÄSENZ STÄRKEN
SELBSTFÜRSORGE ENTWICKELN