



WEGKRAFT  
Stärke in jeder Lebenslage

wegkraft.ch



# WENIGER STRESS - MEHR LEBEN

## Workshop Stressmanagement

Stress gehört zum Leben,  
aber er muss nicht dein  
Leben bestimmen.



### Theorie

- Was ist Stress - und wie entsteht er
- Typische Symptome erkennen
- Methoden des Stressmanagement & der Prävention



### Praxis

Anwenden folgender  
Methoden zur  
Stressreduktion:

- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Fussmassage



### Nutzen

Weniger Stress bedeutet:

- mehr Lebensqualität
- besser Konzentration
- bessere Beziehungen
- Freier denken, besser entscheiden
- erholsamer Schlafen



WEGKRAFT

Stärke in jeder Lebenslage

wegkraft.ch

**Kursdatum verschoben auf:**

**Donnerstag 13.11.25**

**Datum:**

**Kurszeit:**

19.00 bis 21.00 Uhr

**Kursort:**

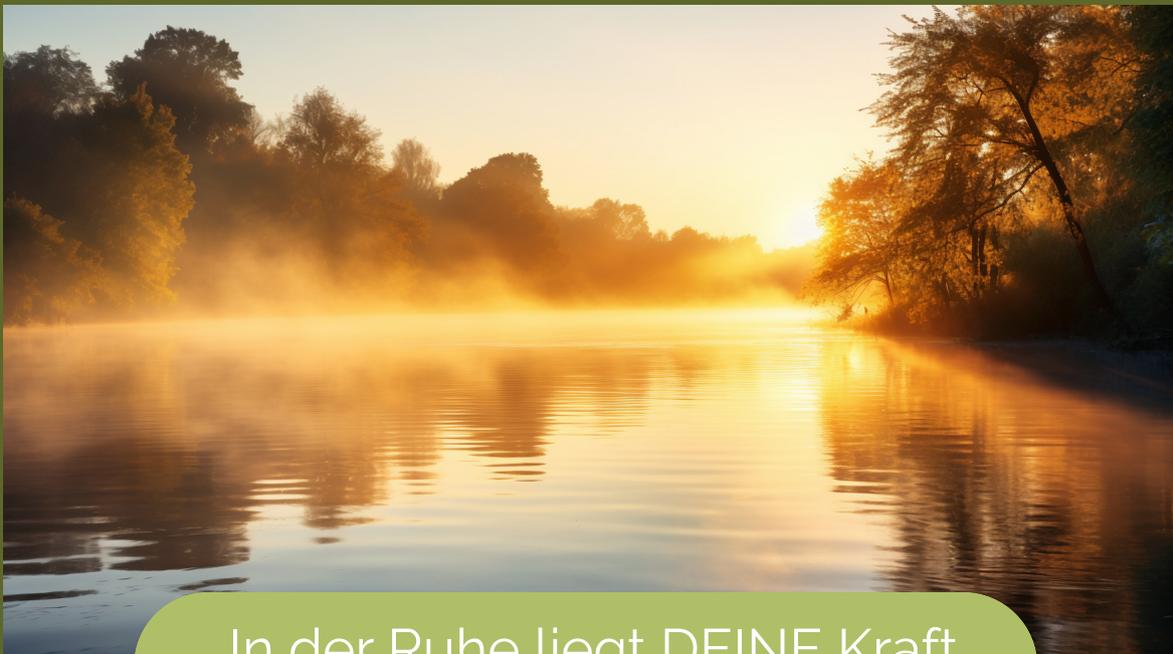
Vitamea, Gruppenraum  
Seminarstrasse 11, 6285 Hitzkirch

**Kosten:**

Einzelperson: 40 CHF  
Paare: 70 CHF

**Anmeldung:**

bis zum **10.11.2025** unter:  
eliane.baumann@wegkraft.ch  
079 271 16 02



„In der Ruhe liegt DEINE Kraft.  
Melde dich jetzt an und mach den  
ersten Schritt.“