



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

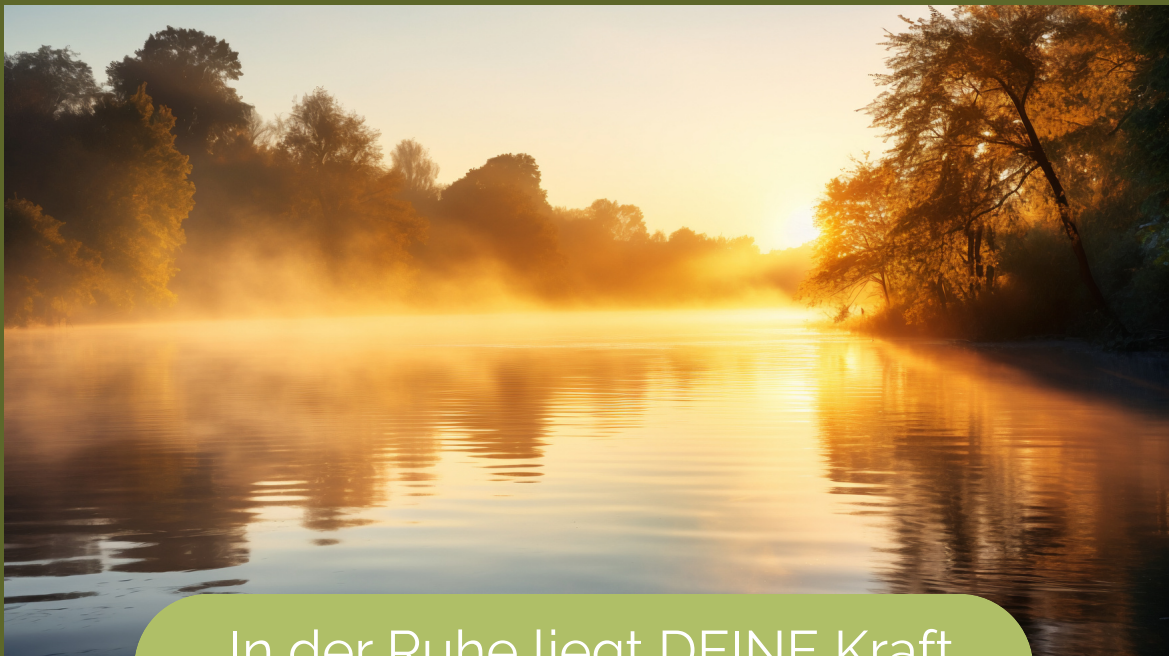


WEGKRAFT

Stärke in jeder Lebenslage

wegkraft.ch

- Datum:** Montag, **30.03.2026**
- Kurszeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr
- Kursort:** Vitamea, Gruppenraum
Seminarstrasse 11, 6285 Hitzkirch
- Kosten:** Einzelperson: 40 CHF
Paare: 70 CHF
- Anmeldung:** bis zum **29.03.2026** unter:
eliane.baumann@wegkraft.ch
079 271 16 02



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