

Blitz-Entstressung (22KO01)

Eine neue Art des Stressabbaus

| | |
|-----------------|--|
| Beginn | Freitag, 18.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr |
| Teilnahmegebühr | Kosten für Mitgliedsorganisationen 145,00 € Kosten für Nicht-Mitgliedsorganisationen 165,00 € |
| Anmeldeschluss | 04.11.2022 |
| Zielgruppe | Mitarbeitende aus sozialen Einrichtungen und Interessierte |
| DozentIn(nen) | Kerstin Hellmund |
| Beratung | Christin Bliedung; Kontaktdaten (cbliedung@parisat.de, 036202 26-113) |
| Kursort | Haus der Parität - Neudietendorf |

Mit dieser Methode erlernen die Teilnehmenden, wie sie in nur 3 x 3 Minuten täglich ihre Stressbilanz merklich verändern können - hin zu einem entspannten Leben. Die Entspannungsmethode ist einfach und leicht durchführbar, reduziert Stress sofort und wirkt nachhaltig.

Es ist eine aktive Entspannung. Diese neue, zeitgemäße Art des Stressabbaus und des Ausgleichs innerer Anspannung setzt auf die Kraft des eigenen Unterbewusstseins. Es unterstützt auf positive Weise, Energie aufzubauen und gelassener zu werden.

Gute Gründe für die regelmäßige Anwendung: Es erfordert nur eine kurze Lernphase. Die Anwendung ist effektiv, braucht nur wenige Minuten und ist fast überall ohne Vorbereitung durchführbar. Danach fühlt man sich wach, konzentriert, frisch und ausgeglichen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---------------------------------|
| 18.11.2022 | 09:00 - 16:00 Uhr | Haus der Parität - HdP - Raum D |

[zum Kurs auf der Webseite](#)