

ENTSPANNUNG 2 GO

Stressreduktion im Alltag



Die eigenen körperlichen Stressreaktionen erkennen, Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden für den eigenen Alltag ausprobieren, blockierende Denkmuster lockern und neue Kraft tanken. Ein Tag zum Üben, Vertiefen und Ausprobieren.

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner
unter 0676 8772 2407 oder
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: € 20,- (exkl. Verpflegung)

HINWEIS: Achtung, begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

Termin: SA, 20. April 2024
von 9 bis 17 Uhr

Ort: STIFT ST. GEORGEN
Schlossallee 6
9313 St. Georgen am Längsee

**Ein Entspannungstag im
Rahmen der Workshopreihe
Zauberkraft Resilienz mit:
Mag.^a (FH) Romana Ravnjak**

*Sozialarbeiterin, Familienberaterin und diplomierte
Gesundheitstrainerin für Entspannung*

