salvea
Lust auf Gesundheit

Jetzt telefonisch anmelden unter **0251 - 935 5756** oder per E-Mail unter **Lena.Frenz@factpartner.de**

Digitale Vorträge zur Mentalen Balance & Entspannung

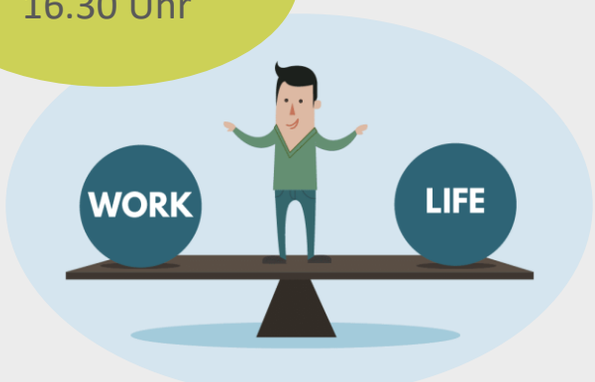
1. Achtsamkeit & innere Balance – Urlaub in dir selbst

21.11.2023 | 16.30 Uhr

Wie entstehen Stress-Symptome und wie lassen sich diese erkennen und verstehen? In diesem Vortrag erlernen Sie verschiedene Methoden für eine bewusste und achtsame Haltung im Alltag. Finden Sie Ihre innere Balance, um den Stressoren des alltäglichen Lebens mit Achtsamkeit zu begegnen.

2. Selbstmanagement – Mehr Ressourcen im Alltag schaffen

30.11.2023 | 16.30 Uhr



Was ist Selbstmanagement und welche Vorteile bringt es mit sich? In diesem Vortrag werden die unterschiedlichen Bereiche und Einsatzmöglichkeiten des Selbstmanagements ergründet. Lernen Sie, ihre eigenen Ressourcen, Werte und Glaubenssätze zu erkennen und zu stärken um ihr Stresslevel im Alltag wirksam zu senken.