

Ausgeglichen, vital und leistungsstark

Im Strudel von Kindererziehung, Versorgung der Familie, Arbeit, Pflege von Angehörigen etc. rücken eigene Bedürfnisse in den Hintergrund? Der Tag müsste 48 Stunden haben, um alle Aufgaben zu erledigen und sämtlichen Anforderungen gerecht zu werden? Müdigkeit und Erschöpfung machen sich breit? Zeit etwas zu unternehmen! In diesem Workshop widmen wir uns der Entstehung und Wirkung von Stress. Tipps und Strategien werden vermittelt, um Alltagsstress zu begegnen und eigene Kraftquellen zu aktivieren. Ausgehend von den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen kommen dabei unterschiedliche Konzepte zum Einsatz. So erhält jede Person „Handwerkszeug“, für ihren eigenen Weg zu mehr Resilienz und Gelassenheit im Alltag.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	28,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Für alle interessierten PErsonen

Verfügbare Termine

25.01.2027 19:00, Gratkorn

Ort	Gratkorn
Beginn	25.01.2027 19:00
Ende	25.01.2027 21:00
Örtlichkeit	Pfarrheim Gratkorn, Kirchplatz 1, 8101 Gratkorn
Information	Melanie Prandstätter, melanie.prandstaetter@lk-stmk.at, Anmeldung bei der Gemeindebäuerin Regina Ebner 0664/1018588
Kursnummer	6-0021569
Trainer:in	Nina Hutter
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark