

Webinar / Online-Schulung

# Stressreduktion


## durch ankommen und loslassen



über alltägliche Stressfaktoren,  
die inneren und äußeren Einflüsse  
und wie Du das Samenkorn  
der Stressreduktion zum Gedeihen  
bringen kannst ...

**Vicenna**  
Akademie

**Bettina Wegner**  
Natur-Coach &  
Lifestyle-Training  
zum Wohle für Mensch & Tier

 [www.bettinawegner.info](http://www.bettinawegner.info)  
[www.happymithorse.de](http://www.happymithorse.de)

### **Stressreduktion durch ankommen und loslassen am 20.04. von 19.00 bis ca 20.30 Uhr**

Stressfaktoren wirken alltäglich auf uns ein. Ob beruflich oder Privat. Ob wegen Leistungsdruck oder Ängsten und Sorgen. Ob selbstgemacht , fremdbestimmt, begründet oder nicht... Stress wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Dauerstress schädigt das Immunsystem und zeigt sich in unterschiedlichsten Symptomen bis hin zu typischen Stresserkrankungen.

Möchtest Du maximal GesUndFit sein und das Leben mit Lebensfreude genießen?  
Dann lerne die Stressfaktoren zu erkennen, die Prozesse zu verstehen und mit "Ankommen und Loslassen" selbstständig zu reduzieren.

Dieses Webinar ist nicht nur theoretisch wertvoll. Du wirst in praktischen Übungen direkt selbst erleben, wie schnell und wirkungsvoll die Übungen für Dich sind.

Ich freue mich auf Dich und Dein Interesse!

Preis: 15,00 Euro inkl. MwSt

Anmeldung: <https://www.edudip.market/w/357252>