

Stress? Der Kopf platzt?

Kommunikation

Entspannung aus der Neurowissenschaft und mehr

Dein Körper hört alles, was dein Kopf dir sagt. Du bekommst ganz viel Macht an die Hand - du kannst sehr gut für dich sorgen, in jeder Lebenslage. Freu' dich auf einfache Methoden

Wir kennen meist alle diese eine Person, die scheinbar immer tiefenentspannt ist. Da hättest du gerne eine Scheibe von ab? Ich zeige dir viele kleine Methoden wie du deinen Kopf entlasten kannst. Die ganzen Tipps von Sport und Meditation kennen wir. Und wenn du es machst, super. Wenn nicht, dann freue dich, wie du dich auch anders entlasten kannst. Mindset. Selfcare.

Der Kurs findet Live statt. Der Ort wird noch bekanntgegeben.

KURS INFOS:

Termin: 11/03/2026 13:00-18:00 Uhr | **Ort:** Online | **Gebühr:** € 225,- | **Punkte:** 6



Zum Kurs

<https://tri-med.de/stress-der-kopf-platzt/>