

# Workshop gegen Stress



06.03.+ 13.03.2025



19:00 -20:30 Uhr



Familienzentrum Bad Sachsa

## STRESSFAKTOREN, DIE WIR GEMEINSAM ANGEHEN:



Zeitdruck- der ständige Begleiter



Zwischenmenschliche Konflikte



Ungesunde Gewohnheiten -Zeit für Veränderungen



Fehlende Work-Life-Balance-  
Finde dein Gleichgewicht

Was erwartet dich?



Praktische Tipps zur Stressbewältigung



Entspannungsübungen, die wirklich helfen



Austausch in einer lockeren Runde an  
zwei Abenden

**LASS UNS GEMEINSAM ENTSPANNEN**

Anmeldung: bis 04.03.2025

WhatsApp: 0174-6491230

Instagram:



@FAMILY.KARRIERE