

U3020 "Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow" - online 8 Wochen Videokurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung

Beginn	, , 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Steve Windisch
Kursort	, ,

Lernen Sie die Resilienz-stärkende Wirkung der Natur für sich zu nutzen, indem Sie mit Naturerlebnissen Ihre eigene Natur stärken. So können Sie besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und Ihren Körper in eine gesunde Balance bringen. Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDFArbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen, mit denen Sie sofort Ihre Stresskompetenz und Ihre Naturverbindung stärken können. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Sie können die Inhalte in Ihrem Tempo und so oft Sie möchten durchlaufen. Im Kursbereich können Sie sich mit anderen Teilnehmer*innen und dem Kursleiter austauschen. Gehen Sie raus und kommen bei sich an. Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

[zur Kursdetail-Seite](#)