V1403 Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei - ZPP-Präventionskurs - online Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Beginn	, , - Uhr
Kursgebühr	189,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Julia Windisch
Kursort	Online-Kurs (Coachy-Live), ,

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchten Sie lieber auch gern mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben? Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt Sie mit auf eine Reise und zeigt Ihnen einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Sie werden lernen, wie Sie Ihren Körper wieder in eine Balance bringen - und wie Sie Ihre Gedanken bändigen, damit Sie gelassener werden und auch mit schwierigen Situationen umgehen können. Sie werden lernen, wie Sie mit belastenden Umständen besser umgehen und wie es Ihnen gelingt, diese schrittweise zu verändern. In 8 Wochen durchlaufen Sie insgesamt 32 Videolektionen und bauen Ihre Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft Ihnen, die Dinge für sich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen Ihnen, sich sofort zu entspannen. Sie können den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in ihrem Tempo durchlaufen. Im Kursbereich können Sie sich jederzeit mit anderen und den Kursleitern austauschen und Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen am Ende sogar bis zu 100% der Kursgebühr zurück. Geh glückwärts! Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

zur Kursdetail-Seite