

Stress lass nach!

Zeitraum

Mo., 01.06.2026
ab 15:00 Uhr
Di., 02.06.2026
bis 16:00 Uhr

Zielgruppe

Eltern, Großeltern, Erziehende, Interessierte

Referent:innen

Alexander Bisan

Trainer in der Erwachsenenbildung Schwerpunkt Stress und soziale Entwicklung, TRE®-Provider (neurogenes Zittern), Atemkursleiter, Oxygen Advantage® Trainer, Neuromentaltrainer®, HRV-Coach, Sexualpädagoge

Simone Lechner

Sozialpädagogin, Menstruality Mentorin, Yoga Nidra Lehrerin

Kursbeitrag

135,00 € pro Paar
90,00 € pro Person

Eine Familie stärkt, trägt, schenkt Geborgenheit, Wurzeln und Raum zum Wachsen. Aber manchmal steigt uns alles über den Kopf und wir schaffen es nicht mehr ruhig und entspannt zu bleiben. Wir werden laut, fordernd oder ziehen uns zurück und fühlen uns allein, wütend oder einfach frustriert. In diesem Seminar lernst du dich selbst und die Menschen um dich besser verstehen: Warum du unter Stress bestimmte Dinge tust und warum sie handeln und reagieren wie sie es tun. Gemeinsam üben wir praktische Werkzeuge für den Alltag und du bekommst Inputs was du tun kannst, um dich zu entlasten und deine Familie nachhaltig zu stärken.