

## Webinar: Gesunder Umgang mit Stress

### Zeitraum

Mi., 22.03.2023  
20:00 Uhr - 21:30 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent:innen

#### **Ruth Rieder**

Neuromentaltrainerin®, Naturcoach, Burnout-Präventionstrainerin

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Täglich werden wir von Medien mit negativen Nachrichten überflutet. Wir sind ständig erreichbar und sollen dabei möglichst schnell, perfekt und effektiv funktionieren. Häufig kommt dabei die Entspannung zu kurz. Kein Wunder, dass in unserem Kopf Chaos herrscht, negative Gedanken uns beeinflussen und wir die Verbindung zu uns selbst verlieren. Bei alledem spielen unsere Wahrnehmung und Einstellung eine wichtige Rolle. Letztendlich entscheiden wir selbst, welche Bilder in unserem Gehirn gespeichert werden und wie wir unser Leben gestalten wollen. Mentale Gesundheit ist eine Entscheidung in eigener Sache.