

Webinar: Stress di net – für einen gesunden Umgang mit Stress

Data / Ora

gio., 09.11.2023

ore 19:30 - ore 21:30

Destinatari

Interessierte

Referente

Ruth Rieder

Neuromentaltrainerin®, Naturcoach, Burnout-Präventionstrainerin

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Chef/in, Arbeitskollegen/innen, Familie und Freunde. Sogar unser Haustier fordert ständig unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Termine, Emails und Aufgaben prasseln auf uns ein und überfluten unser Gehirn mit ständigen Reizen. Unser Alltag ist laut und grell und schnell und wir stehen unter Dauerstrom. Und da wir ja bekanntlich menschliche Lebewesen sind und keine Maschinen, brauchen wir auch keinen Dauerstrom, sondern einen natürlichen Ausgleich und eine achtsame Verbindung zu unserer inneren Natur.