

WORKSHOP

STRESSMANAGEMENT / STRESSPRÄVENTION

Grenzen setzen - Fokus stärken

Mit Tools aus der Persönlichkeitsentwicklung, systemischer Fragestellung, Körperwahrnehmung, Ritualen, bewusster Atmung .

Wie kann uns die Körperwahrnehmung unterstützen, um besser Grenzen zu setzen? Was passiert, wenn wir unseren Fokus gezielt ausrichten? Wenn du wieder lernst, dich mit deiner Atmung zu verbinden?

- Datum, Zeit: Donnerstag, 5. Oktober 2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Treffpunkt: Relax-Glarus.ch – Raum für BewusstSEIN
Bahnhofstrasse 37, 8752 Näfels
- Dauer: 2 Stunden
- Anmeldung: info@frauenzentrale-glarus.ch
- Leitung: Luzia Cattin
betriebliche Mentorin FA, Yogalehrerin
- Kostenbeitrag: Mitglieder Fr. 20.- / Nichtmitglieder Fr. 25.-

