

## RELAX - Workshop – STARK IM Umgang mit STRESS

Sind Sie manchmal gestresst? Wünschen Sie sich innere Ruhe? Fragen Sie sich, wann es endlich wieder stiller wird? In unserem Relax – Workshop erfahren Sie mehr über das Phänomen Stress aus psychologischer Sicht. In der Gruppe erarbeiten wir gemeinsam erste Ansätze, um in Zukunft entspannter mit Stress umgehen zu können. Das Bewusstsein für die eigenen stressverstärkenden Gedanken und Überzeugungen wird dabei geschärft und Entspannungsmethoden ausprobiert.



Wenn Sie also in freudiger und entspannter Atmosphäre an Ihrer Stressbewältigung arbeiten wollen, sind Sie bei uns genau richtig. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre Coaches

Sandra Kleon & Tobias Hennicken



**Tobias Hennicken**  
psychologische Beratung

Wann: Sonntag, 30.10.2016, 10:00 – 13:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kosten: € 35,00 p. P., Getränke inkl.

Geeignet ab: 16 Jahre, beheerding van de duitse taal

Ort: Tentstraat 91, 6291 BE Vaals, MedFit

Anmelden via: [mail@kleoncoaching.com](mailto:mail@kleoncoaching.com), Tel.: +31-43 7850290, +49-177 4039724

Websites: [www.kleoncoaching.com](http://www.kleoncoaching.com), [www.coaching-hennicken.de](http://www.coaching-hennicken.de)