



## Ein Abend für DICH

### **Stressbewältigung – Was ist Stress und wie kann ich damit umgehen?**

Finden Sie heraus welche Stressoren Sie täglich begleiten und lernen Sie diese zu mindern oder gar aufzulösen.

Somit werden Sie zur eigenen Stressmanagerin oder Stressmanager in Theorie und Praxis, denn an diesem Abend werden Sie ebenfalls hilfreiche Entspannungstechniken kennenlernen.

Erleben Sie und intensivieren Sie diesen Abend – öffnen Sie sich für Lösungen, um Ihre aktuellen Beschwerden und alltäglichen Hürden zu überwinden.

Jetzt anmelden! ..., denn es ist JETZT die richtige ZEIT!

**Mittwoch, 29. Februar 2012 19:00 Uhr**

**Mittwoch, 07. März 2012 19:00 Uhr**

in den Praxisräumen von Frau Dr. Mirja Caspers  
Köln-Weiden, Goethestr. 40

Anmeldungen an Ines Scharmann (s.u.)

**– Energieausgleich 22,00 € –**

