

KOPF FREI!



IHR SEMINAR FÜR STRESSBEWÄLTIGUNG UND MEHR ZUFRIEDENHEIT

VERÄNDERE EINE KLEINE GEWOHNHEIT
UND DU VERÄNDERST DEIN LEBEN

Seminarteilnahme &
2 Übernachtungen im
Kur- und Gesundheitszentrum
Friedborn in Rickenbach

EUR 489,00 p.P.

im Standard-Einzelzimmer
inkl. Verpflegung und Workbook

**19. -
21. JUN 2026**

Ihr Seminargewinn:

- Stress verstehen, Stress erkennen ✓
- Vorhandene Ressourcen freilegen und neue erschließen ✓
- Resilient und wetterfest in stürmischen Zeiten sowie gelingende Selbstfürsorge ✓
- Stresserzeugende Gedanken, Bewertungen und Gewohnheiten erfolgreich regulieren ✓
- Sofort-Entspannung und konstruktives Abgrenzen ✓
- Auftanken an einem Wohlfühlort – mit Zeit für sich selbst und im wertschätzenden Austausch ✓

Jetzt Code scannen und
direkt anmelden!



 **DER STRESS®
DOMPTEUR**

STRESSBEWÄLTIGUNG FÜRS LEBEN

KOPF FREI. KLAR HANDELN. ZUFRIEDEN LEBEN.

Lauter, höher, schneller, weiter - unser Alltag stellt uns in vielerlei Hinsicht vor große und kräftezehrende Herausforderungen.



Freuen Sie sich auf die inspirierende Mischung aus praktischem Wissen der modernen Stressforschung, alltagstauglichen Übungen und der besonderen Natur des Friedborns.

Ein besonderer Fokus liegt darauf, Stress nicht mehr als Gegner zu betrachten, sondern als Aufforderung zur Veränderung und Entwicklung neuer Strategien und Verhaltensoptionen.

Wie das geht, zeigen Ihnen die wirksamen und angeleiteten Übungen im Workbook, die wir auf Basis der modernen Stressforschung und für mehr souveräne und gelassene Momente in Ihrem Alltag ausgewählt haben.



Seminarteilnahme &
2 Übernachtungen im
Kur- und Gesundheitszentrum
Friedborn in Rickenbach

EUR 489,00 p.P.

im Standard-Einzelzimmer
inkl. Verpflegung und Workbook

**Jetzt Code scannen und
direkt anmelden!**



Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per
E-Mail Ihre ausführlichen Seminarunterlagen.