



**FRAUENVEREIN**  
KNUTWIL - ST. ERHARD

## **Workshop Stresskompetenz**

### **Donnerstag, 25. April 2024**

Fühlst du dich müde, überarbeitet oder energielos?  
Hast du Berge von Arbeit vor dir und weißt nicht wo beginnen?  
Sehnst du dich nach Erholung, Entspannung und Energie?  
Suchst du nach einer Kraftquelle für den Tag?

In unserem Workshop

- erfährst du, wie du geistigen Ballast beseitigen kannst.
- entdeckst du, wie du dich im Alltag entspannen kannst.
- erkennst du, wie du schnell und unkompliziert deinen mentalen Stress reduzierst.

Gib Geist und Körper Zeit zur Regeneration.

<b>Train &amp; Learn</b>	Sofortiges anwenden, umsetzen, entspannen und Kraft tanken. Viele Tipps rund ums Thema Stressmanagement und Selbsthypnose.
<b>Kursdetails</b>	Donnerstag, 25. April 2024 Pfarreizentrum OASE Knutwil 19.00 – 21.30 Uhr
<b>Kosten</b>	Fr. 27.00 für Mitglieder Fr. 32.00 für Nichtmitglieder bar oder Twint Wichtig: Wer sich nach dem Anmeldeschluss abmeldet, ist für eine Ersatzperson besorgt oder zahlt die vollen Kosten für den Anlass.
<b>Anmelden</b>	bis Montag, 22. April 2024 bei Carmen Peter 078 879 77 34

#### **Workshopleitung**



**Christine Wüest**  
Mental-Coach & -Trainer  
Christine Wüest verbindet Expertise mit Empathie und Klarheit mit Kompetenz.

**Nino Paneduro**  
Performance-Trainer  
Nino Paneduro steht für Fokus, Konzentration, mentale Stärke und Klarheit.

Der Frauenverein freut sich auf einen interessanten Abend.