



FRAUENVEREIN
KNUTWIL - ST. ERHARD

Workshop Stresskompetenz

Montag, 29. April 2024 *Zusatzdatum!*

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.

Train & Learn	Sofortiges anwenden, umsetzen, entspannen und Kraft tanken. Viele Tipps rund ums Thema Stressmanagement und Selbsthypnose.
Kursdetails	Donnerstag, 25. April 2024 Pfarreizentrum OASE Knutwil 19.00 – 21.30 Uhr
Kosten	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.
Anmelden	bis Sonntag, 28. 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.