



„Mensch, Stress Dich nicht !“

Seminar / Workshop

zum Thema: **Stress!**

Wie viel davon verträgt der Mensch?

Stressfreier durch den Alltag und auch in der
Urlaubszeit.



Referent: Guido Bleihökel, Mental Coach

Präventos e.V. Vorstandsmitglied

Tel.Nr. 0176 800 86 819

www.mentaltraining-berlin.global

www.praventos.de

Stress und wie man mit ihm umgeht, ist ein Thema, aller höher entwickelter Lebewesen. Es ist Ihr Überlebensprogramm, welches sich über Jahrtausende nicht verändert hat.

Wir müssen uns täglich mit stressigen Situationen in der heutigen Welt auseinandersetzen. Wir leben in einer Zeit, in welcher die Sekunde mehr Wert zu haben scheint, als die Stunde.

Stress wird von jedem Mensch sehr unterschiedlich erlebt und dementsprechend positiv oder negativ bewertet.

Ich möchte Ihnen mentale Techniken an die Hand geben, um für sich selber zu entscheiden, ist der Stress jetzt gut oder schlecht für mich.

Auf zu einem glücklichen und entspannten Leben

Vereinbaren Sie einen Termin unter 0176 800 86 819