

# **Kurstage für Kurs 261303074 (Natur-Mentaltraining Energiereserven aktivieren und Krafträubern entgegenwirken)**

Sie suchen nach Wegen, wie Sie Ihre persönlichen Ziele leichter erkennen und erfüllen können? Sie streben mehr Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit an? Und das in einer Phase Ihres Lebens, die von körperlichen und seelischen Veränderungen geprägt ist? Dann ist dieser Workshop genau das richtige für Sie. Wir widmen uns folgenden Themen: Achtsamkeitstraining, Stressmanagement, Abrufen der eigenen Kraftquellen und die Bereitstellung Ihres persönlichen Werkzeugkastens für kritische Situationen.

Wir sind bei diesem Kurs in der freien Natur – inmitten einer der wichtigsten Kraftquellen für unsere seelische und körperliche Gesundheit.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
17.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Schutterwald Parkplatz Haus am See