

ONLINE-VORTRAG

DIENSTAG
01.12.2026
18 - 19 UHR

STRESS LASS NACH!

DIESER VORTRAG VERMITTELT KOMPAKT DIE WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN EINES GESUNDEN UMGANGS MIT STRESS:

- INDIVIDUELLE STRESSAUSLÖSER
- KÖRPERLICHE UND MENTALE STRESSREAKTIONEN
- WIRKSAME STRATEGIEN ZUR ENTLASTUNG IM ALLTAG.

ZUDEM GEHT ES UM BEWEGUNG, REGENERATION UND DARUM, WIE EIN EINFACHER, ALLTAGSTAUGLICHER ANTI-STRESS-PLAN ENTWICKELT WERDEN KANN.

SILVIA KILLER
HEILPRAKTIKERIN, OSTEOPATHIN,
GESUNDHEITSCOACH

ZUGANGSLINK
HIER KLICKEN

LANDKREIS
PASSAU