



Weiterbildung für Leitende & Interessierte

ANTI-STRESS WORKSHOP

Stress haben, gestresst sein oder andere stressen?

Du lernst:

- wie du nachhaltig mit Stress umgehen kannst
- anhand konkreter Übungen Stress zu regulieren
- auslösende Stressoren zu beeinflussen und dabei wohlwollend mit dir selber umzugehen

Referentin: Stephanie Karrer

MSC Angewandte Psychologie



@srfwemyselfandwhy

@fuehlsch



DONNERSTAG 16.01.2025

18.30 – 21.30 KATH. PFARREIZENTRUM WEINFELDEN



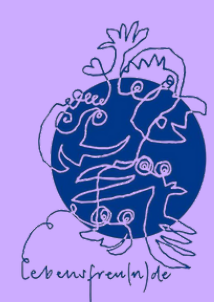
Für die Planung des Essens bitte bis 13.01.25 anmelden



PFADI
THURGAU



Pro Junior
Schaffhausen Thurgau



jungwacht
blauring
thurgau



CEVI OSTSCHWEIZ