

MIT MEHR LEICHTIGKEIT DURCH DEN ALLTAG



Vortrag

„Mensch, entspann dich mal - Souverän bleiben, auch wenn's stressig wird.“

Kurzweilig, erfrischend und kompetent zeigt Maria Zocher warum wir unseren Alltag oft als so stressig empfinden:

Was ist Stress? Was passiert bei Stress im Körper? Welche Auswirkung hat Langzeitstress?

Feuerlöscher: Du lernst kurze & wirksame Übungen kennen, die Du selbst anwenden kannst - für mehr Klarheit und Gelassenheit.

 **Maria Zocher**

Die Arbeit wird immer mehr - Die Leute immer weniger?

Ihr seid irgendwie nur noch am hinterherrennen?

Der Krankenstand steigt? Alle fühlen sich nur noch gestresst?

Das geht auch anders!

“Es gibt einen Weg und ich helfe Dir dabei.”

Workshop

„Ich muss nur noch kurz die Welt retten...Wenn Stress zur Gewohnheit wird“

Teilnahme begrenzt.

In diesem weiterführenden Workshop setzt Du Dich mit Deinen eigenen Stress-Mustern auseinander, um sie zu verändern.

Gemeinsam mit Maria Zocher und den anderen Teilnehmenden erarbeitest Du Wege zu mehr Leichtigkeit und was es braucht damit es gar nicht erst “soweit” kommt.

Bei Bedarf geht Maria auch auf Schlafstörungen ein.

Klare Eindrücke

www.maria-zocher.de

[www.instagram.com/
maria_zocher_coaching](https://www.instagram.com/maria_zocher_coaching)