

# Stark & klar trotz STRESS

Belastungen und Stress in Beruf und Alltag können wir nicht immer verhindern. Aber wir können lernen, konstruktiv damit umzugehen!



Dieses Gruppenangebot beinhaltet achtsamkeitsbasierte sowie körperorientierte Techniken zur Stressbewältigung und Emotionsregulation.

Es richtet sich an Menschen, die ihr eigenes Lebenstempo finden und sich für ihre psychische, mentale und körperliche Gesundheit einsetzen möchten. Die Lerninhalte dienen ebenso zur Rückfallprophylaxe nach einem Burnout.

Die Kursabende können in Folge oder einzeln besucht werden. Einstieg nach einem Vorgespräch jederzeit möglich.

**Wann:** zweiwöchentlich 19.30 – 21.00 Uhr, Daten siehe Webseite.

**Wo:** Haus Lattmann, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz

**Kosten:** sFr. 48.-, zahlbar in bar am jeweiligen Kursabend.

**Anmeldeschluss:** Bis jeweils zwei Tage vor dem Kurs (die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung).

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Schreibmaterial.

## Information und Anmeldung:

Balmer Anneliese 079 677 25 02

[www.anneliese-balmer.ch](http://www.anneliese-balmer.ch)

Dipl. Burnout Coach & Palmtherapy-Professional

Dipl. Bewegungs-, Tanz- und Fussreflexzonentherapeutin

