



CARABINER – Belastungsmanagement 1.0 für Frauen

„Damit Stress keine Chance hat“

Ein kostenloses Seminar für Frauen, die mit Belastungen jeglicher Art zu kämpfen haben. Lerne **Techniken** kennen, die nachweislich dabei helfen, in Belastungssituationen besser zurecht zu kommen, wieder **mehr Kraft** zu generieren und **gelassener im Stress** zu sein. **Einfache** und für den **Alltag taugliche** Übungen sind hier das Wichtigste! Wissenschaftlich fundierte Methoden, erklärt von Psychologin Anika Harb, die sich seit Jahren auf dieses Thema spezialisiert hat und ähnliche Seminare auch erfolgreich in Firmen anbietet.

Mit viel Platz für Austausch! Von Frauen für Frauen 😊

Freitag, 18.3.: 15.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 19.3.: 8.30 - 12.30 Uhr

Ort: Institut Weitblick, 8076 Vasoldsberg

Das Seminar findet nur in Präsenz statt (3-G-Nachweis erforderlich!)

Kostenlos (dank unserer Fördergeber!)

Anmeldung und Info ausschließlich per E-Mail: anika.harb@institut-weitblick.at

Achtung: Begrenzte Teilnehmerinnenzahl! First come, first serve!