

Relax & Recharge: Virtuelle Entspannungsimpulse

Dienstags & donnerstags | 30 Minuten

Entspannung im Alltag?

Herausfordernde Arbeitsaufgaben, Prüfungsvorbereitungen und Termindruck? Bei vielen ist der Stresspegel aktuell im Dauerhoch. Wir zeigen dir effektive Entspannungstechniken gegen Energielosigkeit und Konzentrationschwäche, mit denen du im Handumdrehen wieder zu deiner vollen Leistungsfähigkeit zurückfindest!

Wann?

12:30-13:00 Uhr (in Deutsch)

21.01.25

30.01.25

11.02.25

08:30-09:00 Uhr (Englisch)

30.01.25

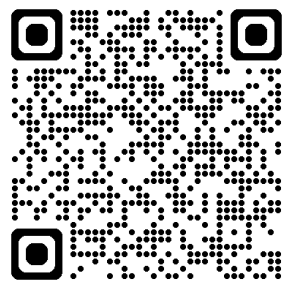
11.02.25

So funktioniert's!

In unseren kostenlosen 30-minütigen Live Trainings wenden wir verschiedene Entspannungstechniken an, die dir schnell zu innerer Balance verhelfen und dich entstresst durch den Tag bringen. Lade deine Energiereserven auf und lerne, wie du nachhaltig im Alltag entspannen kannst. Finde deine Entspannungstechnik und los geht's.

Wo?

Via Zoom



Direkt zur Teilnahme