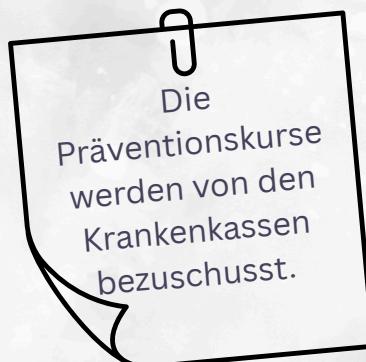




KraftWerkMensch - Energie fürs Leben

Stressmanagement für berufstätige Eltern



Kennen *Sie* die Müdigkeit vieler *Superhelden* wie *Sie*, die durch ständige Belastung, hohen Druck, eigene und fremde Ansprüche sowie Überforderung mit der Vereinbarkeit von Familie, Beruf und/oder Pflege entsteht?

Dieser psychosoziale Stress verursacht Krankheiten im Herz-Kreislaufsystem, im Immunsystem, im Muskel-Skelett-System und in der Psyche.

Oder streben *Sie* nach Möglichkeiten, um *Ihre* Lebenszufriedenheit zu steigern und *Ihr* Potenzial zu entfalten?

Warten *Sie* nicht ab, kümmern *Sie* sich jetzt um sich selbst!

In meinen vielfältigen Kursangeboten können *Sie* Ihre Energiespeicher wieder auffüllen.

Starten *Sie* noch heute in ein vitaleres Leben.

Kontakt:

kontakt@kraftwerkenschhannover.de
<https://www.kraftwerkenschhannover.de>



Stressmanagement



- Stressbewältigung im Alltag



- LOOVANZ. Das Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene zur Stressbewältigung



- Autogenes Training



- Progressive Muskelrelaxation

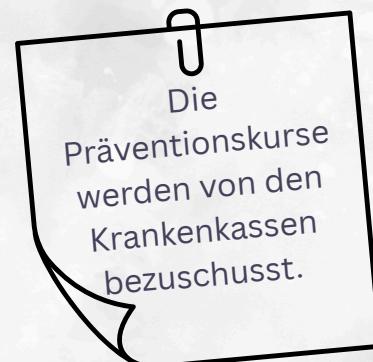
Gesundheit ist ansteckend, lassen Sie sich in meinen Kursen anstecken.





KraftWerkMensch - Energie fürs Leben

Stressmanagement und
Onlineangebote
für
pflegende An- und Zugehörige



Pflegende An- und Zugehörige

Neben den Stressmanagementkursen für pflegende An- und Zugehörige werden diverse Online-Veranstaltungen angeboten, die Informationen zur Versorgungsstabilisierung und Stressreduktion für Pflegende vermitteln.

Die Pflege von Angehörigen ist ohne Entlastung, Entspannung und die richtigen Stressmanagementtechniken auf Dauer nicht möglich.

Passen Sie auf sich auf und holen Sie sich die richtigen Tipps und Hilfestellungen in meinen Kursen!



Lebenszufriedenheit

In diesem Bereich werden vertiefende Gesundheitskurse zur Stressbewältigung sowie zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zur Förderung der Lebenszufriedenheit und des Glücks angeboten.

Lebenszufriedenheit und Glück sind keine unerfüllbaren Träume, sondern die Grundpfeiler mentaler Gesundheit.

Mentale Gesundheit ist trainierbar!

