

AFTER-WORK-WORKSHOPS: STRESSMANAGEMENT

Tauche in meinen After-Work-Workshops im 5-Sterne-Spa- und Genuss-Resort Der Birkenhof tief in das Thema Stressmanagement ein. Umgeben von der beruhigenden Atmosphäre dieses exklusiven Kraftorts lernst du Techniken, um Stress im Alltag bewusst zu erkennen, abzubauen und ihm gezielt entgegenzuwirken. Der Birkenhof bietet dir den idealen Raum, um dich zu erden und neue Energie zu tanken.

Ein Highlight des Workshops ist der Impulsvortrag meiner Kooperationspartnerin Dr. Felicitas Schöberl, Präventionsärztin. Mit wissenschaftlich fundiertem Hintergrundwissen zeigt sie, wie Stressmechanismen auf körperlicher Ebene wirken und wie du deine mentale Widerstandskraft gezielt stärken kannst – eine inspirierende Bereicherung für alle Teilnehmenden.

Lass den Abend bei Live-Musik an der Bar ausklingen – wunderbar für Me-Time und inspirierende Gespräche.

Buch dir jetzt deinen Kurs und starte deine Reise zu mehr Gelassenheit und Stärke im Alltag!





ABLAUF:

- ✓ **Freitags nach Vereinbarung**

- ✓ **Workshop 15 Uhr bis 19 Uhr**

- ✓ **Incl. Worksheets**

- ✓ **139 € inkl. Snacks & Getränke (Bar nicht enthalten)**

- ✓ **After Work Live Musik ab 19h**



VORTEIL:

- ✓ **Stressmessung und Biofeedback**

- ✓ **Praxisnaher Workshop und Stressbewältigungsmethoden**

- ✓ **Wissenschaftlich fundierte Methoden**

- ✓ **Hilfreiches Handout für Zuhause**

- ✓ **Netzwerken & Me Time, Live Musik an der Bar**




DER BIRKENHOF
SPA & GENUSS RESORT

DER BIRKENHOF

Der Birkenhof *****
Spa & Genussresort
Hofenstetten 55
92431 Neunburg v. Wald