

# Onlinekurs – Stress lass nach! Ab jetzt bleibe ich gelassen!

Bewunderst du Menschen, die sich nicht stressen lassen, die fast nichts aus der Ruhe und aus der eigenen Mitte bringt und die auch in anspruchsvollen Zeiten und Situationen gut schlafen können? Nun... mit Übung kannst du das auch erreichen und mit der Anmeldung zu diesem Kurs machst du gerade den ersten Schritt in Richtung stressfreierem Leben.

Herzliche Gratulation zu deinem Mut, das Thema und die gewünschten Veränderungen aktiv anzugehen.

Falls du unter zu viel Stress und den entsprechenden Folgen leidest oder einfach dafür sorgen willst, dass es gar nicht so weit kommen kann, dann bist du in diesem Kurs richtig. Wir arbeiten in einer Kleingruppe von höchstens 8 Personen. Der Kurs dauert viermal zwei Stunden. Die nächsten beide Kurse starten im November 2022 respektive im Januar 2023

## **Kursdaten und Kurszeiten Kurs 5**

Montag 07.11.22 von 18 bis 20 Uhr  
Montag 14.11.22 von 18 bis 20 Uhr  
Montag 21.11.22 von 18 bis 20 Uhr  
Montag 05.12.22 von 18 bis 20 Uhr  
Anmeldeschluss: 01.11.22

## **Kursdaten und Kurszeiten Kurs 6**

Dienstag 10.01.23 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Dienstag 17.01.23 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Dienstag 24.01.23 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Dienstag 07.02.23 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 04.01.23

## **Kursort:**

Online per Zoom

## **Deine Investition:**

Fr. 290.-

Es besteht die Möglichkeit, zusätzlich zum Kurs ein Stress-Einzelcoaching von 45 Minuten dazuzubuchen

Kurs inklusiv Einzelcoaching Fr. 380.-

Der Kurs kann auch im Einzelsetting gebucht werden (Daten nach Vereinbarung, 4 x 75 Minuten)  
Fr. 490.-

## **Kursleitung:**

Regula Baldinger

Dipl. Psychologin IAP

Ausbilderin mit eidg. FA

Dipl. S&B Berufs- und Lebensberaterin

Transaktionsanalytische Praxiskompetenz

Seit 1990 als Psychologin und seit 2004 als Kursleiterin im sozialmedizinischen Bereich tätig

## **Anmeldung und weitere Infos:**

079 / 348 17 52 oder [info@coachingundseminare.ch](mailto:info@coachingundseminare.ch)

Anmeldung online über [www.coachingundseminare.ch](http://www.coachingundseminare.ch)