

# 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 Mai 2024 respektive im November 2024

### **Kursdaten und Kurszeiten Kurs 7**

Dienstag 28.05.24 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Dienstag 04.06.24 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Dienstag 11.06.24 von 18.30 bis 20.30Uhr  
Dienstag 25.06.24 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 07.05.24

### **Kursdaten und Kurszeiten Kurs 8**

Freitag 01.11.24 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Freitag 08.11.24 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Freitag 15.11.24 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Freitag 22.11.24 von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 15.10.24

### **Kursort:**

Online per Zoom

### **Deine Investition:**

Fr. 290.-

Du kannst zusätzlich zum Kurs ein Stress-Einzelcoaching von 45 Minuten dazubuchen  
Kurs inklusiv Einzelcoaching Fr. 380.-

Du willst nicht auf die nächste Durchführung warten, dann buche den Kurs im Einzelsetting.  
(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)