

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 1 $\frac{3}{4}$ Stunden. Die nächsten beide Kurse starten im Oktober 2025 respektive im Januar 2026

Kursdaten und Kurszeiten Kurs 9

Freitag 24.10.25 von 18.45 bis 20.30 Uhr

Freitag 07.11.25 von 18.45 bis 20.30 Uhr

Freitag 21.11.25 von 18.45 bis 20.30 Uhr

Freitag 12.12.25 von 18.45 bis 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 03.10.25

Kursdaten und Kurszeiten Kurs 10

Montag 05.01.26 von 18.45 bis 20.30 Uhr

Montag 12.01.26 von 18.45 bis 20.30 Uhr

Montag 19.01.26 von 18.45 bis 20.30 Uhr

Montag 09.02.26 von 18.45 bis 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 15.12.25

Kursort:

Online per Zoom

Deine Investition:

Fr. 330.-

Du kannst zusätzlich zum Kurs ein Stress-Einzelcoaching von 45 Minuten dazubuchen
Kurs inklusiv Einzelcoaching Fr. 440.-

Du willst nicht auf die nächste Durchführung warten, dann buche den Kurs im Einzelsetting.
(Daten nach Vereinbarung, 4 x 60 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

Anmeldung online über www.coachingundseminare.ch