

# Stress > Du leidest an:

- Chronischer Müdigkeit / Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Verspannungen (Rücken / Nacken)
- Schlafprobleme
- Verdauungsprobleme
- Reizbarkeit / Nervös
- Vergesslichkeit
- Ständig krank
- Schilddrüsen oder Zyklus/Hormonprobleme
- Emotionalen Essen / Appetitlosigkeit
- Rückzug von sozialen Kontakten
- oder du willst einfach dein Körper, Geist und deine Achtsamkeit besser kennenlernen

## Hier lernst du:

- Was ist Stress / Woher kommt er?
- Wie bekämpft man ihn?
- Immunsystem und Schilddrüse
- Innerer und äußerer Stress
- Entzündungen und Darm
- Entspannungstechniken (Meditation u Co.)
- Thema Schlaf
- Prioritäten setzen / Gewohnheiten
- Ernährung (entzündungshemmend)



## Seminar für Stressmanagement

110 €

Schluss mit Dauermüdigkeit und Stress - dein Weg zu mehr Energie beginnt hier => Im Preis inbegriffen: - Lerninhalt, Buch Teil 1, Verpflegung (Trinken, Kaffee, Snacks und Mittagessen). Am Ende schreibst du einen Test und bekommst nach Bestehen sogar ein Zertifikat :) - Dauer etwa 6 Stunden!

 **Martinstraße 7, 83370 Seon**

 **15.03.2025 - 08:00**

[Buchen](#)