



visavis

therapie, coaching & workshops

kurs an der vhs münchen „entspannen, aber wie?“

in diesem kurs erlernen Sie entspannungsmethoden, mit deren hilfe Sie im alltag entspannen und somit stress abbauen können.

anmeldung:

über die seite der münchener vhs:

<https://www.mvhs.de/>

suchwort: h351144

oder: entspannen, aber wie?



visavis

therapie, coaching & workshops

kurs an der vhs münchen „stressmanagement-training“

in diesem kurs erlernen Sie vorbeugungs-
methoden, um stress im alltag rechtzeitig
abwehren zu können; außerdem lernen Sie
entspannungstechniken kennen, wie Sie
stress **abbauen**.

anmeldung:

über die seite der münchner vhs:

<https://www.mvhs.de/>

suchwort: h351146

oder: stressmanagement-training