



visavis

therapie, coaching & workshops

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

am 07.04.2019 10:00 – 15:00 uhr (kurs-nr: 1351144)

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

anmeldung:

über die seite der münchner vhs:

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

suchwort:

entspannen, aber wie?



visavis

therapie, coaching & workshops

kurs an der vhs münchen „stressmanagement-training“

am 20.01.2019 10:00 – 17:00 uhr (ausgebucht)

am 30.06.2019 10:00 – 17:00 uhr (kurs-nr: I351108)

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:

stressmanagement-training