

STRESS DICH richtig!

Werde zum Besser-Stresser®

Stress gehört zum Leben – vor allem dort, wo Verantwortung, Engagement und Herzblut im Spiel sind. Stress ist auch nicht das Problem – unser Umgang damit schon. In diesem 4-stündigen interaktiven Workshop lernst Du, Stress neu zu verstehen und souverän mit ihm umzugehen.

Stressmentorin Nina M. Bruns zeigt Dir, wie du souverän damit umgehst.

Das erwartet Dich

- Verständliche Grundlagen zu Stress & Nervensystem
- Neue Perspektiven
- Empfehlungen nach der B.O.O.S:t.-Methode

Das nimmst Du mit

- Weniger Autopilot, mehr bewusste Reaktion
- Handlungsfähig bleiben, wenn Druck entsteht
- Innere Stabilität statt Daueranspannung
- Klarer, ehrlicher Umgang – mit Dir und anderen

Der Workshop verbindet Wissen, Selbsterfahrung und alltagstaugliche Übungen aus Atmung, Körperarbeit, mentaler Ausrichtung und Micro-Gewohnheiten. Für Menschen mit Verantwortung, hohem Energieeinsatz und wenig Zeit.



SAMSTAG, 18.04.2026

15:00 - 19:00 UHR



**Treffpunkt Lonis
Hockenbergstraße 21,
65207 Wiesbaden**

**Anmeldung und Infos:
nina@jubellaune.de**

<https://kulturladen-medenbach.de/programm/>

