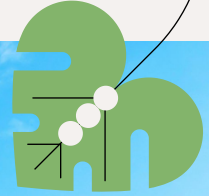


Stress ade!



Informationen & Anmeldung:
www.seiderdubist.at

Workshop-Reihe für mehr Ruhe, Klarheit und Selbstwirksamkeit

- 01 18. April 2026**
Stress verstehen & wahrnehmen
Was stresst mich und woran merke ich das?
- 02 16. Mai 2026**
Gedanken, innere Antreiber & neue Perspektiven
Was stresst mich im Kopf und wie komme ich da raus?
- 03 20. Juni 2026**
Regeneration, Abgrenzung & Integration
Was hilft mir langfristig und was darf bleiben?

€ 65,00
pro Einzelworkshop

€ 180,00
Buchung der
gesamten Reihe

von 15-18 Uhr

in 4655 Vorchdorf