
Workshop: Ätherische Öle bei Stress und Burnout

Stress & Burn-Out sind ein weit verbreitetes Thema in unserer Gesellschaft. Oft als Modeerscheinung abgestempelt, wird übersehen, dass fast jeder Zweite zumindest einmal in seinem Leben an den Auswirkungen von Stress leidet. Ätherische Öle bieten eine sehr sanfte, aber effektive Möglichkeit, bei Stress und zur Burn-Out-Prophylaxe positiv auf Körper, Geist und Seele einzuwirken. Eine Reihe ätherischer Öle wirken beruhigend auf das Nervensystem und ermöglichen so besser zu entspannen.

Information

Kursdauer: 4,2 Einheiten

Kursbeitrag: 29,00 € Teilnehmerbeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine