

---

## Vortrag: Stressfreie Frauenpower!

Müde und erschöpft, genervt und gestresst? Ausgepowert? Das muss nicht sein! Was Stress bedeutet, wie er sich bemerkbar macht und welche Möglichkeiten es gibt um Stress entgegenzuwirken, ist Inhalt dieses Vortrages. Leichte und schnelle Übungen für zwischendurch können vorbeugend eingesetzt werden, damit Frau wieder voll Power durchstarten kann.

---

### Information

**Kursdauer:** 2,5 Einheiten

**Kursbeitrag:** 15,00 € Teilnehmerbeitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

### Verfügbare Termine