

Stress Dich richtig!

Online- Workshop für
Erwachsene

Für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Ich habe Stress. Wann hast Du Dich das das letzte Mal sagen hören?

Voller Terminkalender? Wenig Kontrolle?

Schlechtes Gewissen, wegen Deiner endlosen To-Do-Liste? Lange nicht bei alten Freunden gemeldet? Du fragst Dich, wie Du es schaffen kannst Deinen Alltag mit mehr Leichtigkeit zu gestalten?

In diesem Workshop reflektierst Du, welche Situationen bei Dir Stress auslösen und lernst Methoden, wie Du diese mit mehr Gelassenheit bewältigen kannst.



WAS?

Online- Workshop für
Erwachsene.
Stressbewältigung im
Alltag.

Mitbringen solltest Du Offenheit
und Bereitschaft zur
Selbstreflektion, sowie Neugier
auf den Austausch mit anderen
und etwas zum Schreiben.

DETAILS:

Termine 2025:
26.4./ 10.5./21.6./
12.7./2.8./ 6.9./
11.10./8.11./6.12.

Ort: Online via Zoom

jeweils 13-17 Uhr
Kosten: 79€

ANMELDUNG:

Melde Dich jetzt an:

Per Mail:

mail@ina-lemke.de

Oder über mein
Kontaktformular unter
www.ina-lemke.de



Ina Lemke

Stärkencoach. Mentaltrainer. Stressmentor.



Seit 20+ Jahren arbeite ich hauptberuflich als Beraterin, Trainerin und Coach in einer großen internationalen Firma und bringe aus dieser Zeit viele eigene Erfahrungen aus der Stressbewältigung mit. Ich freue mich Dir mein Praxiswissen zu teilen und Dir zu helfen einen gesünderen Umgang mit Stress zu finden.