

Gesünder Leben durch weniger Stress und Ärger

Ärger und Stress haben unmittelbaren Einfluss auf Körperfunktionen und Emotionen.

Erste Anzeichen für unbewältigten Stress und Ärger können beispielsweise Schlafstörungen, Gereiztheit und Infektanfälligkeit sein. Auf körperlicher Ebene kann es zu Herz-Kreislauf- und Verdauungsproblemen kommen.

Im Vortrag werden verschiedene Ursachen für Stress und Ärger besprochen. Weiters werden pflanzliche Mittel und naturheilkundliche Methoden vorgestellt die dabei helfen, Stress und Ärger zu reduzieren.

Damit der Schritt von der Theorie zur Praxis besser gelingt, werden wir ein Badesalz mit einem individuellen ätherischen Öl zubereiten.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	27,00 € Teilnahmebeitrag (plus € 3 bis € 4 für Material)
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	1 kleines Glas mit Schraubverschluss

Verfügbare Termine