
ZAMM Krafttraining - Stark im Kopf, stark im Körper

Mentale Fitness für mehr Lebensqualität.

In unserem Workshop tauchst du ein in die Welt der mentalen Gesundheit. Eine erfahrene Psychotherapeutin begleitet dich auf einer Reise zu mehr innerer Stärke. Lerne praktische Übungen und Strategien um Stress abzubauen und zur Ruhe zu finden, dein Selbstbewusstsein zu stärken und deine Ziele zu erreichen, deine Konzentration zu verbessern und deine mentale Leistungsfähigkeit zu steigern und ein positives Mindset zu entwickeln.

Investiere in deine mentale Gesundheit und werde widerstandsfähiger gegen die Herausforderungen des Alltags.

Information

Kursdauer: 6,5 Einheiten

Kursbeitrag: 250,00 € Teilnahmebeitrag
50,00 € Teilnahmebeitrag gefördert

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Bäuerinnen, Funktionärinnen, Interessierte
sowie Teilnehmerinnen/Absolventinnen des
Zertifikatslehrgangs "Professionelle
Interessensvertretung im ländlichen Raum"

Verfügbare Termine