



Referat mit Tanja Sager

ZUM GLÜCK GIBT's STRESS

Denn ohne unser «Überlebenssystem Stress» wären wir gar nicht in der Lage, auf äussere Reize oder Stressoren zu reagieren und diese zu meistern. Ob wir Stress als positiv oder negativ empfinden, entscheidet unser Gehirn und hängt u.a. von unserer Einstellung und Erfahrungen ab. Wer Stress versteht, ist mental stärker, leistungsfähiger und entspannter. Tauchen Sie mit mir ein in die Welt des Gehirns und profitieren Sie von vielen praktischen Tipps.

Daten: Do, 05.09.24 / Do, 12.09.24 / Do, 19.09.24 in **Küssnacht SZ**
Fr, 06.09.24 / Fr, 13.09.24 in **Goldau SZ** (alles Einzeldaten)

Zeit: Jeweils von 19.45 Uhr bis ca. 22.00 Uhr

Ort: Küssnacht oder/und Goldau: Details folgen bei Anmeldung

Eintritt: Frei - Türkollekte

Anmeldung: Erforderlich mit Kontaktformular unter www.mut42.ch.
Sie erhalten danach eine Bestätigung mit den Details.

Ich freue mich auf Sie! Herzlich



Tanja Sager

- Ausgebildete Mental Coach mit langjähriger Wirtschaftserfahrung
- Dipl. Stressregulationstrainerin

www.mut42.ch
kontakt@mut42.ch