

# Stressbewältigungstraining



**Du fühlst dich gehetzt, überfordert, kraftlos?**  
**Du rennst ständig von einem Termin zum anderen?**  
**Du bist schnell gereizt? Das merken auch Deine Freunde?**

**Wie wär's mit einer Strategie alles zu organisieren und regelmäßigen Erholungspausen dazwischen?**

**Ich biete ein Stressbewältigungstraining an.**

**Melde Dich bei mir und wir finden dann gemeinsam einen geeigneten Termin.**

Ich freue mich auf Dich!

Christin Hesse  
01522/4784929