



Ute Herzog UH Training

Tagesseminar „Wege aus der Stressfalle“

am Samstag, 09.12.2017 von 9:00 – 17:00 Uhr in Nürnberg

Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig und wird meist negativ erlebt. Zeit- und Leistungsdruck können gesundheitliche Folgen haben und unsere Leistungsfähigkeit enorm beeinträchtigen.

Doch was geschieht eigentlich in unserem Körper, wenn wir Stress haben? Nach welchen Verhaltensmustern agieren wir in solchen Situationen? Und wie lassen sich diese positiv beeinflussen?

Dieses Seminar bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Mit viel Spaß erhalten Sie praktische Einsichten und lernen Möglichkeiten kennen, die Sie sofort, wirkungsvoll und nachhaltig umsetzen können.

Grundlage bietet das Arbeitsbuch „Wege aus der Stressfalle“ von Michael Hilgert, das im Seminarpreis beinhaltet ist.

Mein Sonderpreis für Sie

Bei Anmeldung **bis 31.10.17** € 99,- incl. MwSt, Tagungsgetränke und individuelles Lehrbuch
Bei späterer Anmeldung € 199,- incl. MwSt, Tagungsgetränke und individuelles Lehrbuch

Referentin: Ute Herzog, Leiterin Kompetenzzentrum Nürnberg für „Wege aus der Stressfalle“
Weitere Infos unter www.uteherzog.de und www.wege-aus-der-stressfalle.de

Das Seminar findet im Bürogebäude Kontumazgarten 3 in 90429 Nürnberg statt.

Melden Sie sich schnell an, ich freue mich auf Sie!



UH Training - Erfolg ist ein Mosaik

Ute Herzog

Georg-Strobel-Str. 81

90489 Nürnberg

KONTAKT:

Mobil: 0177 - 864 7545

Email: uh-training@web.de

Homepage: www.uteherzog.de