

"Stress lass nach"

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN MIT SELBSTFÜRSORGE

Seminar für ehrenamtlich engagierte Frauen

Samstag, 24.01.2026 - Uhrzeit: 10-16 Uhr

Referentin: Renate Wendel, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Trainerin Multimodales Stressmanagement

Stress begleitet uns immer wieder im Alltag - häufig zu unserem Leidwesen. In diesem Seminar wollen wir unseren eigenen Stressfaktoren auf den Grund gehen und Methoden zur Entspannung, Stressbewältigung und Stressvermeidung kennenlernen, um so wieder Energie und Spaß im Alltag zu spüren.



Wo? Kilianeum
Ottostr. 1
97070 Würzburg

Teilnahmegebühr:
Für DJK'lerinnen: 10,-€ / Für Nicht-DJK'lerinnen: 15,-€

Anmeldung bis Donnerstag 15.01.2026 per Email an
info@djk-dvwuerzburg.de