



2-TÄGIGER KOMPAKTKURS

Stark im Stress, Gelassen im Jetzt

Lerne, deinen Stress zu verstehen
und dich **selbst zu regulieren.**



Stress erkennen & verstehen

Verstehe, wo Stress herkommt und wie er auf dich wirkt.



Nervensystem regulieren

Mit Entspannungs- & Atemübungen ins Gleichgewicht kommen.



Neue Energie tanken

Tiefenentspannung genießen und deine Kraftquellen aktivieren.



Verbindung erleben

In einer achtsamen Gruppe inspirieren und stärken lassen.

**Zertifizierter
Präventionskurs***

bis zu 100 %
Kostenerstattung



Sa. + So.

07. + 08.11.2026
09:30 - 12:30 Uhr

Kleine Amalie
Amalienstraße
Oldenburg



Kursleitung: Kerstin Euhausen



M. Sc. Psychologie (i. St.)



B.A. Prävention & Gesundheitspsychologie

Zertifizierte Kursleitung für Stressprävention

ANMELDUNG: praxis@kerstin-euhausen.de, 0152 /373 191 84 oder über das Kontaktformular auf meiner Homepage www.kerstin-euhausen.de



Kursgebühr: 150,00 Euro

Die Kursgebühr wird von den gesetzlichen Krankenkassen (anteilig, meist 70 - 100 %) erstattet.
Bei Privatversicherung je nach Tarif.