

Stark im Stress, Gelassen im Jetzt

Stress lösen · Ruhe stärken · Loslassen

Zwei Tage, um innezuhalten, durchzuatmen und
bei dir selbst anzukommen.

Lerne, wie Tiefenentspannung und Atem dir helfen können,
Stress zu regulieren und innere Klarheit zu finden.

Kursdetails

 28. Februar & 01. März 2026

 jeweils 10 - 13 Uhr

 Fit & Flow Studio, Oldenburg

 Kursgebühr: 150 €

- Krankenkassen erstatten 70–100 %
- Bescheinigung einreichen – fertig!

Anmeldung:

 0152 373 191 84

 praxis@kerstin-euhausen.de

Kursleitung:

Kerstin Euhausen

B.A. Prävention und Gesundheitspsychologie,
M.Sc. Psychologie (i.St.)



Zertifizierter
Präventionskurs