


# Stark im Stress, Gelassen im Jetzt

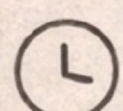
Stress lösen · Ruhe stärken · Loslassen


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](mailto:praxis@kerstin-euhausen.de)

### Kursleitung:

Kerstin Euhausen

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



Zertifizierter  
Präventionskurs