



Stress?

Mach mal Pause!



Workshop für mehr Ruhe und Wohlbefinden



Fühlst du dich manchmal:

nervös?



überfordert?



gestresst?

Dann komm zu unserem Workshop!



Wir lernen gemeinsam:

Was ist Stress?

Wie merke ich Stress in meinem Körper?

Was hilft mir gegen Stress?



Wir zeigen dir:

Einfache Übungen zum Entspannen.



Wir geben dir:

Tipps für deinen Alltag.



Wann?

Dienstag, den 29. September

Von **17:00 Uhr** bis **19:00 Uhr**



Wo?

In der Life Academy

Adresse:

75 route d'Arlon

L-8311 Capellen

Anmeldung:



Sag Cindy oder Mireille Bescheid



Oder rufe uns an:

309232 270



Oder schreib uns eine E-Mail:

lifeacademy@ligue-hmc.lu



Die Plätze sind begrenzt!