

WORKSHOP

Stress & dessen Einfluss auf deine Hormongesundheit

SAMSTAG, 9. MÄRZ 2024 • 9.30 - 16.30 UHR
BIEL-BENKEN

Anmeldungen und weitere Informationen

WWW.EINZIGARTICH.CH
WWW.PSYCHOTHERAPIE-COLLAS.CH

ANDREA • EINZIGARTICH.EINZIGARTICH@GMAIL.COM • 077 503 54 84
SARA • PRAXIS-COLLAS@PSYCHOLOGIE.CH • 077 408 92 50

PROGRAMM

9.00 UHR BEGRÜSSUNG

9.30 UHR STRESS VERSTEHEN & ERKENNEN & DIE
MACHT UNSERER GEDANKEN

11.30 UHR WIE BLEIBEN UNSERE HORMONE IN
BALANCE?

12.30 UHR GEMEINSAMES MITTAGESSEN &
GENUSS-SPAZIERGANG

14.00 UHR TOOLBOX: ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR
DEN ALLTAG

15.00 UHR WIE KANN DICH AROMATHERAPIE
UNTERSTÜTZEN

16.00 UHR GEMEINSAMER AUSKLANG

DETAILS

SAMSTAG, 9. MÄRZ 2024

9.00 - 16.30 UHR • BEGEGNUNGSZENTRUM KIRCHE
BIEL-BENKEN • PARKPLÄTZE VOR DEM HAUS

INVESTITION IN DEINE GESUNDHEIT: CHF 159
(INKL. WORKBOOK, VERPFLEGUNG & GETRÄNKE,
TOOLS & ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG, HAPPYSENT)

Anmeldungen und weitere Informationen

ANDREA • EINZIGARTICH.EINZIGARTICH@GMAIL.COM • 077 503 54 84
SARA • PRAXIS-COLLAS@PSYCHOLOGIE.CH • 077 408 92 50