



Michaela Graf

BURNOUTCOACHIN
UND
STRESSMANAGERIN

Zusätzliche Qualifikation
Kommunikation und Beratung
traumatische Erfahrung
verstehen
Psychohygiene anwenden
Einführung in
Stabilisierungstechniken
Ausbildung in Mental Health
First Aid

KONTAKT

TELEFON:
0176-20472433

WEBSITE:
[www.michaelagraf-
burnoutcoaching.com](http://www.michaelagraf-burnoutcoaching.com)

E-MAIL:
[info@michaelagraf-
burnoutcoaching.com](mailto:info@michaelagraf-burnoutcoaching.com)



3. Stressmanagement- und Entspannungs-Kurs

Entfliehen Sie dem Stress des Alltags und
gönnen Sie sich eine Auszeit für
Körper und Geist

Entdecken Sie Wege Ihre Resilienz zu stärken
und wie Sie Ihre Energie und Ressourcen
besser managen, um Ihre Leistungsfähigkeit
erhalten zu können.

Erhalten Sie praktische Tipps für den Umgang
mit Stress.

Erfahren Sie, was Glaubenssätze sind und
was diese auslösen können.

Samstag, 25. November 2023

10.00 Uhr - 15.00 Uhr

Im Anschluss:

**Offene Runde für persönliche
Nachfragen**

Hamburger Str. 89A

24558 Henstedt-Ulzburg

**Die Anzahl der Teilnehmer ist auf
10 Personen begrenzt.**

Ihre Investition:

65,00 Euro pro Teilnehmer

Der Betrag ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten.

Wasser, Kaffee, Tee und ein kleiner Snack inklusive