

Workshop 4

Heike Wehren, ZfsL Düsseldorf

Stressbewältigung im beruflichen Umfeld

18.03.2021, 13.00 Uhr-14.30 Uhr

Der Workshop vermittelt Informationen und Übungen (auch für den späteren Hausgebrauch) zur Thematik "Achtsamkeit" und "Entspannungsmethoden".