

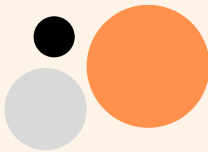
# STÄRKE DEINE STRESSKOMPETENZ

*Mehr  
Gelassenheit*

*Mehr  
Leichtigkeit*

*Mehr  
Energie*

*Personliches  
Wachstum*



**Stress-Coach**  
Helena Feulner

## Für den gesunden Umgang mit Stress

Das hektische Berufs- und Alltagsleben kann oft herausfordernd sein und Stress zu einem täglichen Begleiter machen. Doch gute Nachrichten: Eine gesunde Stressbewältigung ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und innerer Balance. In meinem Vortrag biete ich wertvolle Einblicke, praxiserprobte Tipps und effektive Strategien an, um den Umgang mit Stress in Ihrem Leben zu erleichtern. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Selbstregulation stärken, um gelassener, fokussierter und energiegeladener den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

*Ich freue mich auf Sie!*



# STÄRKEN SIE DIE STRESSKOMPETENZ IHRER MITARBEITER\*INNEN

INHOUSE-SEMINARE, WORKSHOPS &  
PERSÖNLICHE COACHINGS

## Inhalte des Seminars:

Im ca. 90 min. Seminar möchte ich  
folgende Themen vorstellen:

1. Stress - Freund oder Feind?
2. Wie bleibe ich in meiner Balance?
3. Drei Prinzipien für guten Umgang mit Stress
4. Tipps & effektive Strategien zur Umsetzung



JETZT ANMELDEN

**Helena Feulner**

Stress-Coach

☎ 01578 36 33 256  
✉ [helena\\_feulner@web.de](mailto:helena_feulner@web.de)  
📷 [helena\\_stress\\_coach](#)



**Stress-Coach**



HELENA\_STRESS\_COACH