

MINDSET-STÄRKUNG FÜR MÄNNER

- zweistündiger Kurs mit **theoretischem Input**, Raum für **Diskussion und Übungen** für den Alltag
- **maximale Gruppengröße: 8 Männer**
- Semesterbeitrag (5 Einheiten): **300€**
- Einzeltermine: **80€**
- jeweils **Montagabend** von **18:00 bis 20:00 Uhr**

TERMINE & THEMEN:

25.11.2024: Ängste

16.12.2024: Stressbewältigung

13.01.2025: Selbstfürsorge und gesunder Egoismus

10.02.2025: Wut und aggressives Verhalten

10.03.2025: Achtsamkeit



KONTAKT & ANFRAGE:

katharina.prettenthaler@praxis33.at