

# 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