

STRESS IST KEIN STATUSSYMBOL

STRESS
MACHT
KRANK

**Wir bringen dich raus aus
der Stressspirale.
Mit unserem Workshop.**

www.healthbuddys.de

INTERAKTIVER WORKSHOP

DEINE EXPERTEN FÜR STRESSMEDIZIN & MENTALE GESUNDHEIT

HEALTHBUDDYS

Nikola Block - Ärztin

Martina Möllhoff - Coach



WANN

21.02.2026

10-14.30 Uhr

WO

Praxis
Winter/Block
Kölnerstr. 59
51429 Bensberg

WIE

Kostenbeitrag
pro Person

149 Euro

DER WORKSHOP MIT POSITIVEN NEBENWIRKUNGEN

- Du wirst dein eigener Stressexperte
- Du erkennst deine individuellen Stressfaktoren
- Du verstehst, warum dein Körper mit Symptomen reagiert
- Du lernst, was du in Stresssituationen akut tun kannst
- Du verstehst, wie du resilienter gegen Stress wirst
- incl. Verpflegung und Handouts

MAX. 12 PERSONEN

JETZT ANMELDEN!

hello@healthbuddys.de



Scan me

Kontakt: 0172- 5 66 11 61

www.healthbuddys.de

hello@healthbuddys.de