



# Mach Stress zu deinem Freund

WORKSHOP: LERNE, BESSER MIT STRESS UMZUGEHEN

*Wann:*

28.08.21, 15.00 Uhr

*Wo:*

Unter der Eiche  
Aschau Alpakas  
Kirchweg 3  
29359 Habighorst



## Workshop: Mach Stress zu deinem Freund

### Für wen:

- Du verspürst Stress und möchtest Wege finden, wie du dir Abhilfe verschaffst
- Du hast ein Thema, das dich stresst und möchtest besser damit umgehen
- Du bist offen, dich über deine Themen auszutauschen und lässt andere Perspektiven zu
- Du verstehst, dass Coaching „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist und bist bereit an dir zu arbeiten

### Mit wem:

- Jasmin Mix, Coach für gesundes Stressmanagement
- Kleine Gruppe mit 3-7 Teilnehmer:innen

*Wo:* Unter der Eiche auf dem Hof der Aschau Alpakas

*Wann:* 28.08.21, 15.00 - 19.00 Uhr

*Anmeldung:* telefonisch: 0173 - 432 0798

schriftlich: [info@aschau-alpakas.de](mailto:info@aschau-alpakas.de)

bitte Telefonnummer angeben

Anmeldung bitte bis spätestens 22.08.21



## Was erwartet dich bei dem Workshop „Mach Stress zu deinem Freund“?

### *Du lernst über Stress:*

- Wie er entsteht
- Wie du ihn verstehst und positiv nutzt
- Frühwarnzeichen zu erkennen und dein Stresslevel aktiv zu steuern
- Wie du deine Stresskompetenz stärkst und gut mit deinen Ressourcen umgehst
- Wie du ihn zum echten Freund machst, indem wir in die instrumentelle, regenerative und mentale Stresskompetenz einsteigen und Strategien entwickeln

Dieser Workshop gibt dir die Möglichkeit mit neuen Perspektiven die Herausforderungen in deinem Leben anzugehen und setzt dich ans Steuer deiner täglichen Challenges. Du wirst bestimmte Stresspunkte besser verstehen und du bekommst Werkzeug an die Hand, wie du zukünftig gelassener mit deinem Stress umgehen kannst.

Ich bin das erste Mal mit diesem Workshop im Celler Land unterwegs und freue mich, bei den Aschau Alpakas zu starten. Ich bin gespannt auf Land und Leute und biete den Stress-Workshop deshalb einmalig zu einem rabattierten Preis an.

*Preis:* alt: ~~249 €~~, neu: 199 €





*Moin, ich bin Jasmin Mix,*

Coach für gesundes Stressmanagement aus Hamburg und ich weiß, dass jede zweite Krankheit in der westlichen Welt stressbedingt ist. Oft merken die ambitionierten Menschen nicht, dass es 5 vor 12 ist und sie wundern sich über schlaflose Nächte, innere Getriebenheit und die eigene Unzufriedenheit.

Ich weiß wovon ich spreche, denn ich gehörte mal dazu.

Heute helfe ich diesen Menschen weg von Hilflosigkeit und Stress hin zu Selbstbestimmtheit und Gelassenheit. Ich unterstütze meine Kunden dabei, sich frei von äußeren Bedingungen zu machen, schütze sie vor negativen Gedanken und zu viel ungesundem Stress. Ich zeige ihnen einfache Wege auf, Stress positiv zu nutzen und führe sie zu mehr Authentizität und Freude im Leben.

Mein Stress-Coaching-Handwerkszeug habe ich in der Drachenberg Akademie gelernt und bereits vor 10 Jahren schloss ich meine Ausbildung zum Personal- und Business Coach ab. Das zu mir, jetzt freue ich mich auf dich!

Alles Liebe, deine

*Jasmin*

