

Stress loslassen – Energie tanken für den Alltag

Am 16. September 10 fand der erste KMU-Lunch des Gewerbevereins statt. Gegen 25 Gewerbler folgten der Einladung und durften sich über ein sehr interessantes Referat erfreuen.



Elke Forrer-Engler (EMOTIVA Training & Coaching) unterstützt Menschen in Veränderungsprozessen. Ihre Hauptthemen sind Stressbewältigung, Gesundheits- und Energiemanagement.



Die Anwesenden konnten hautnah erleben, wie man durch einfache Bewegungs- und Atemübungen Stress loslassen und Energie tanken kann.



Besten Dank an Elke Forrer-Engler für den Interessanten und Lehrreichen Vortrag.

