

MENTAL STARK IM ALLTAG ONLINE-KURS 2025



Montag, 05.05. + 12.05. + 19.05.
19:00 - 20:30

oder

Mittwoch, 07.05. + 14.05. + 21.05.
10:00 - 11:30



Stress und Überforderung

Alltag mit mehr Leichtigkeit meistern



Ängste und Sorgen

Hilfreichen Umgang finden



Konflikt und Streit

Sich (gegenseitig) besser verstehen

49 Euro

ONLINE

inkl.
Tools und Übungen
für deine mentale
Gesundheit



Helga Trast

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Traumatherapeutin
Christliche Beraterin



Rahel Schrameyer

Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung (Individualpsych.)
Prepare Enrich Coach + Emotional Logic Coach
MHFA

Mehr Information
und Buchung bis 01.05.25
kurs@beratungschrameyer.de

*Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen nicht erreicht werden, werden wir Sie am 02.05.25 benachrichtigen. Ihre Daten werden nur zu Zwecken der Durchführung des Kurses gespeichert und verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Der Kurs ersetzt kein therapeutisches Angebot. Eine Teilnahme erfolgt durch den Teilnehmer eigenverantwortlich und im Bewusstsein der eigenen Grenzen.

verantwortlich für den Inhalt: Helga Trast und Rahel Schrameyer, Kontakt: Beratung Schrameyer, An der Umfluth 62, 49479 Ibbenbüren