

Digital.sein – Weil Leben mehr ist als online

BEI DIR BLEIBEN

STRESSKOMPETENZ & INNERE STABILITÄT IM DIGITALEN ALLTAG

Immer erreichbar. Immer online. Immer unter Druck.

Die digitale Welt ist schnell – und oft auch anstrengend.

Finde zurück zu mehr Ruhe im Alltag.

Lerne, klare Grenzen zu setzen.

Stärke deinen Umgang mit Stress im Alltag.

Ein praxisnahes Seminar, in dem du konkrete Wege für mehr Klarheit, Ruhe und Selbststeuerung lernst.

Für alle, die bewusst leben statt ständig reagieren.

260 €

Frühbucher

statt 290 €

für die ersten 6 Plätze

25. September 2026

09:00 - 17:00 Uhr

Referent: Michael Pardeller

Systemischer Berater | Erwachsenenbildner | zertifizierter Case Manager



Anmeldung unter

