



MENTALE STÄRKE

Mentale Stärke ist entscheidend, um im Leben Herausforderungen zu meistern und unbewusste Reaktionen des Körpers zu verhindern. Durch gezielte Auseinandersetzung mit unseren Ängsten / Stressoren und die Entwicklung gesunder Routinen können wir nicht nur den Schmerz mindern, sondern auch unsere Resilienz fördern.

STEINZEITPROGRAMM FLÜCHTEN ODER KÄMPFEN



WAS IST IN DEINER SCHMERZTASSE?

Schmerz entsteht, wenn die Tasse überläuft!

