

"Entspann doch mal – Stressmanagement-Tag für Frauen"

Wie wichtig Entspannung und Stressmanagement ist, weiß mittlerweile jede(r).

Doch wie geht das eigentlich? Und wie kann ich das in meinen vielleicht doch turbulenten Alltag integrieren?

Diese (und viele andere) Fragen werden am 15. Juni beim Stressmanagement-Tag „Entspann doch mal“ für Frauen in Düsseldorf-Derendorf im Hotel Inside ab 10 Uhr beantwortet.

Dort werden zehn tolle Speakerinnen auf der Bühne stehen – mit ganz unterschiedlichen Themen aus dem Bereich Stressmanagement. Stress kann in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen entstehen und es gibt ebenso viele Möglichkeiten, damit umzugehen. So können sich die Teilnehmerinnen auf einen sehr bunten Mix von Antworten zu dem Thema freuen:

- Anspannung und Entspannung – Bettina Schöbitz (Präsenz I Wirkung I Visutrainment)
- Deine Energietankstelle – mache aktive Pause – Felicja Faustyna (Yogalehrerin)
- Glaubst du jeden deiner Gedanken? – Janina Pernsot (als Coach für The Work of Byron Katie (vtw))
- Stress lass nach – wie ich in herausfordernden Situationen souverän und gelassen bleibe – Irene Kurka (Sopranistin und Podcasterin)
- (Str)Essmanagement – Ute Meusel (Dipl. Oecotrophologin)
- Erste Hilfe bei Stress – Klopfe deinen Körper – Tanja Laatsch (selbstständiger Coach und Dozentin („Die Lebensgestalter“))
- So einfach kommst du ins Tanzen – Heidemarie Exner („Botschafterin des Tanzens“)
- Wie Emotionen unsere Verdauung beeinflussen – Katalin Szigeti (Vitalstoffcoach – Expertin für Darmgesundheit)
- Achtsamkeit – mehr als nur ein Trend – Alexandra Schollmeyer (Coach für Kommunikation und Workflow in der Arbeitswelt 4.0)
- Wie ich entspannt und locker mein Publikum gewinne – Delia Dittrich (Medientrainerin & Regisseurin)

Im Anschluss haben die Teilnehmerinnen genügend Zeit für Networking und Gespräche mit den Speakerinnen und Moderatorinnen, von 17 Uhr

bis 18 Uhr 30.

Durch den Tag moderiert Janina Pernsot, die auch Organisatorin dieser Veranstaltung ist. Dabei wird sie von Autorin und Stand-up-Comedian Lena Liebkind als Co-Moderatorin begleitet werden.

Tickets und mehr Infos erhalten Sie hier:

<https://www.glueck-l-ich.de/entspann-doch-mal/>

Über die Veranstalterin:

Janina Pernsot ist selbstständige Unternehmensberaterin, Moderatorin und Coach und organisiert seit 2018 Frauenevents mit ihrer Marke glücklich-ich-Events. Erfahrung auf der Bühne durfte die 37jährige aus Willich vor allem durch verschiedene Moderationsjobs sammeln.

Weitere Events:

Ab November folgt die neue Event-Reihe „Liebe was du tust“ in Form von inspirierenden Nachmittagen.

Über den Veranstaltungsort:

"Uns war eine Location wichtig, die zum Thema Stressmanagement und Entspannung passt. Zum Beispiel wollte ich gerne einen hellen und freundlichen Raum und keinen, in dem Verkehrslärm zu hören ist", sagt die Organisatorin Janina Pernsot. Nach gründlicher Auswahl fiel die Entscheidung auf das Hotel Inside in Derendorf. Trotz der Ruhe im Hotel ist die Location auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

Weitere Informationen:

Weitere Informationen zu den Events, Pressemitteilungen und Fotos als Download erhalten Sie hier:

<https://www.glueck-l-ich.de/presse/>

Ansprechpartnerin für Rückfragen:

Janina Pernsot, PernsotConsulting

Telefon: 01525 4229465

E-Mail: pernsot@pernsotconsulting.de

