



**Psychotherapie**

## Stress Management

In today's fast-paced world, stress tends to become a constant companion. In this seminar you will gain in-depth knowledge of effective stress-management-strategies.

Content:

- Fundamentals of stress: Causes, symptoms, and impacts on mental and physical health
- Stress avoidance strategies: How to identify and mitigate stressors before they escalate
- Stress management techniques: Mindfulness, cognitive approaches, and relaxation methods
- Practical exercises: Hands-on application of stress management tools in real-life scenarios

Why You Should Attend:

- Holistic Approach: Gain a comprehensive understanding of stress and its management.
- Interactive Sessions: Participate in engaging and interactive sessions that reinforce learning.
- Expert Guidance: Learn from an experienced instructor specializing in stress management and mental well-being.
- Convenient Format: Attend the seminar online, making it easy to fit into your busy schedule.

This seminar provides a solid foundation for enhancing your expertise and equipping you with practical tools to support both your clients and yourself in managing stress effectively.

### Termine

Mo, 30.11.2026

09:30–12:30 Uhr

Mo, 07.12.2026

09:30–12:30 Uhr

[und 3 mehr](#)

### Preis

340,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSH111301126F

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 15.12.2025

Dozentin

### Petra Krimphove

Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, 'Bremsen' zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.