



STRESS- REGULATION



GUTSCHEIN



Für eine Stunde Stress-Regulation:

Was passiert in meinem Körper, wenn ich gestresst bin?

Wie wirkt gezielte Atmung stressregulierend?

Was kann ich konkret tun, um mich balancierter zu fühlen?

Mit HRV-Messung (Herzratenvariabilität) und App-Empfehlung.

www.kajarianefischer.de



TRAINING | COACHING | THERAPIE