

A woman with her arms raised in a scenic landscape. She is wearing a dark blue sweater and a grey and white striped scarf. The background shows a large body of water, mountains, and birds flying in the sky.

## U-HEALTH: STRESS BEWÄLTIGEN FÜR MEHR LEBENSFREUDE UND GELASSENHEIT

Online-Präventionskurs mit Angela Smith  
Start: 12. September 2023



Online-Kurs (Zoom), 8 Termine

12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 31.10., 7.11.2023

Dienstagabends, 18.00 bis 20.30 Uhr

Inklusive 6-Monateprogramm im Nachgang:

Teilnehmer\*innen erhalten im 2-Wochen-Rhythmus  
weitere Übungen und Anregungen per Mail

Referentin: Angela Smith, U-Health-Coach der  
Partnerorganisation GESUNDHEIT AKTIV e. V.  
Kosten: CHF 280.- bzw. 230.- (anthrosana-Mitglieder)

Weitere Informationen und Anmeldung:  
[www.anthrosana.ch/Veranstaltungen](http://www.anthrosana.ch/Veranstaltungen)

