



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

Online-Präventionskurs mit Angela Smith
Start: 17. Januar 2024, jeweils am Dienstagabend



Online-Kurs (Zoom), 8 Termine

17. Januar bis 13. März 2024 (Pause 7. Februar)
jeweils am Dienstagabend, 18 bis 20.30 Uhr
Inkl. 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.- (anthrosana-Mitglieder CHF 230.-)

Weitere Informationen und Anmeldung
www.anthrosana.ch/Veranstaltungen

