

261-51003W Stressfrei vegan – Stressbewältigung und Resilienz im Alltag und im Umgang mit anderen Online

Beginn	Dienstag, 02.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
Dauer	6x
Kursleitung	Rachéle Hülsebeck
Informationen	<p>Zielgruppe: Diese wohltuende Reise ist eine bunte Mischung aus Yoga und Meditation und vielen keinen Tipps für den Alltag. Hier können Sie den Alltag loslassen, entspannen und bei sich ankommen.</p> <p>Gönnen Sie sich einen ruhigen Ort, etwas zu trinken und Schreibmaterial für Ihre entspannte Teilnahme. Nehmen Sie bequem und entspannt von zu Hause aus teil. Sie benötigen PC oder Tablet und werden über Google Meets eingeladen. Den Link erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.</p>
Kursort	Online im virtuellen Klassenraum, ,

Ihr Stressbewältigungskurs rund um die Herausforderungen des veganen Alltags! Massentierhaltung und Tierleid belasten Sie? Sind Sie oft die einzige vegane Person in Ihrem Umfeld? Diskussionen über Ihre Ernährung stressen Sie? Wie vegan ist vegan genug? Oder sind Sie unsicher, wie Sie Essen auf Partys oder unterwegs stressfrei planen? Sie erhalten Methoden, um mit diesen Belastungen auf Körper-, Geist- und Seelenebene umzugehen. Sie erhalten Werkzeuge für Ihren „Anti-Stress-Koffer“ und treffen andere Veganerinnen und Veganer zum Austausch. Auch nahestehende Personen sind willkommen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
09.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
16.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
23.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
30.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
07.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Online-Schulung

[zur Kursdetail-Seite](#)