

06.11.2024 – 20:55 Uhr

Anja Zeidler sorgt für Tiefenentspannung im FORTYSEVEN



Sie kennt den Druck, den die digitale Welt mit sich bringt – und sie weiss, wie man damit umgeht: **Lifestyle-Influencerin Anja Zeidler** hat heute, am 6. November, beim **International Stress Awareness Day** in der Wellness-Therme FORTYSEVEN gezeigt, wie sie trotz Smartphone und Social Media entspannt.

In ihrem Workshop zum Thema **Stressbewältigung im digitalen Zeitalter** betonte die Luzernerin die Wichtigkeit, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen – am besten als festen Termin im Kalender. Eine ihrer bewährten Methoden ist das Tagebuchschreiben, mit dem sie ihre Gedanken sortiert.

Wenn Sie wissen möchten, wie Anja den Spagat zwischen öffentlichem Druck und innerer Balance schafft und welche weiteren Angebote die Gäste am International Stress Awareness Day im FORTYSEVEN geniessen durften, werfen Sie einen Blick in die angehängte Medienmitteilung. Bilder vom Event finden Sie [hier](#). Bei Fragen stehen wir Ihnen per Rückmail oder unter 056 209 10 04 zur Verfügung.

Entspannte Grüsse

Amanda Schweizer

i. A. Wellness-Therme FORTYSEVEN

Ferris Bühler Communications GmbH
Stadtturmstrasse 8
CH-5400 Baden, Switzerland
Tel. [+41 56 209 15 15](tel:+41562091515)
Direct [+41 56 209 10 04](tel:+41562091004)
amanda@ferrisbuehler.com
www.ferrisbuehler.com

Weiteres Material zum Download

Dokument: [Nachbericht Stress A~VEN 06.11.2024.docx](#)

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100062485/100925586> abgerufen werden.