

## Stressmanagement

### Das 8 Wochen Trainingsprogramm zur Stressreduktion

Um seine Gesundheit langfristig gesund zu erhalten, glücklich und zufrieden zu sein und darüber hinaus auch noch leistungsfähig und erfolgreich, bedarf es einer inneren Ausgeglichenheit.

Nur leider sieht dieses innere Gleichgewicht bei einem Großteil der deutschen Bevölkerung anders aus. Eine Studie der Techniker Krankenkasse zeigt, dass jeder 3. Deutsche unter Dauerstress leidet.

Stress bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen im Privatleben, am Arbeitsplatz und auch bereits in der Schule, das tägliche Einerlei oder Monotonie, der Leistungs- oder Zeitdruck, der Freizeit oder Prüfungsstress - das alles kann Stress sein. Die alltäglichen Anforderungen und Konflikte summieren sich und lösen im Körper schließlich Stressalarm aus. Das muss nicht ausschließlich negativ sein: Wohl dosiert, steigert Stress die Motivation und beflügelt zu geistigen und körperlichen Höchstleistungen.

Doch wenn die Anspannung zum Dauerzustand wird, droht Gefahr für die Gesundheit.

- Erfahren Sie mehr über das Phänomen Stress
- Die Wechselwirkungen auf Körper und Geist
- Lernen Sie Ihren positiven Stress für sich zu nutzen
- Identifizieren Sie Ihre Energieräuber
- Lernen Sie neue Verhaltensmöglichkeiten für den Alltag kennen
- Erleben Sie moderne Methoden der Stressbewältigung

Start: Mittwoch 08.02.012      20.00 - 21.30 Uhr

Ende: Mittwoch 28.03.2012

Investition: 185,-- €