



Vom positiven Umgang mit Stress für einen gesunden Lebensstil

Stress gehört zu unserem Leben, wir können ihn nicht ignorieren und aus unserem Alltag verbannen. Er dient grundsätzlich der Leistungsverbesserung und der Bewältigung von bedrohlichen Situationen. Sind Belastungen und Herausforderungen kurz andauernd und kontrollierbar, spricht man von positivem Stress. Negativ wird Stress, wenn dauerhafte Belastungen und unkontrollierbare Situationen ein Gesundheitsrisiko herbeiführen. In dem Vortrag sollen Ihnen die Möglichkeiten konstruktiver Stressbewältigung aufgezeigt werden. Der Umgang mit dem Thema Stress soll helfen, Strategien zu entwickeln in Richtung "Belastungsentschärfung" für eine zielgerichtete Überforderungsvermeidung und somit für eine positive Lebensqualität. **EINE TEILNAHME IST NUR NACH VORHERIGER ANMELDUNG MÖGLICH. DIE PANDEMIE SCHUTZMASSNAHMEN SIND ZWINGEND EIN ZU HALTEN. ES BESTEHT AUCH WÄHREND DER VERANSTALTUNG MASKENPFLICHT!** Referentin: Susanne Geissler, Coach für Sport, Gesundheit und Eigenfokussierung

Ort

Ärztzentrum Büsum gGmbH

Westerstraße 30
25761 Büsum
04834 9658700

Veranstalter

Ärztzentrum Büsum gGmbH

Westerstraße 30

25761 Büsum

04834 9658700

Alle Termine auf einen Blick

17:00 - 18:30 11.12.2020 Ärztzentrum Büsum gGmbH
