

„Meine kleine Wundertüte“
-5 Minuten Maßnahmen bei Stress im Alltag-
am Die, 12.11.2024
von 19:00-20:30 Uhr

Sind Sie Mutter, Familienmanagerin, Partnerin, berufstätige Frau mit vollem Terminkalender oder vielleicht alles gleichzeitig?

Dann sind Ihnen Herausforderungen, schwierige Situationen und Stress sicher gut bekannt; sie lassen sich nicht immer vermeiden. Was wir brauchen, ist ein gesunder Umgang mit Stress und gute Selbsthilfe-Methoden, die schnell wieder eine innere Balance herstellen, sonst drohen körperliche und seelische Erschöpfung oder Krankheit.

An diesem Abend gehen wir den Fragen nach: was ist eigentlich Stress? Wir gestresst bin ich wirklich? Was brauche ich im Alltag?

Und wir erstellen eine „Wundertüte“ mit ganz praktischen Tipps und Tricks, die in kritischen Situationen helfen, die Nerven zu behalten und den Stressspiegel zu reduzieren.

Leitung: Jolanthe Hüber, psychologische Beraterin, Stress und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Kath. Familienzentrum St. Ludgerus, Heggenkamp 25

Anmeldung: Familienzentrum St. Ludgerus & online über www.pgh-dorsten.de

Bitte **bis 06.11.24** anmelden!

Kurs-Nummer: 24-40-034K

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum!

Der workshop ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Paul-Gerhardt-Haus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

