



# „Lust statt Frust“

## Neue Wege durch positiven Umgang mit Alltags-Stress

Können Sie schlecht „nein“ sagen oder wollen Sie alles perfekt machen?  
Versuchen Sie täglich, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen?  
Erhalten Sie für Ihre Leistung zu wenig Anerkennung?  
Fühlen Sie sich gehetzt und kommen innerlich nicht zur Ruhe?

Mit diesem von den Krankenkassen zertifizierten **Stress-Reduktions-Training** werden alle Menschen gestärkt, die einen gesünderen Umgang mit den Herausforderungen des Alltags erlernen wollen. „Stress“ hat grundsätzlich Jede(r), denn es ist ein Überlebens-Programm der Evolution. Summieren sich jedoch im Laufe des Tages (privat/ beruflich) regelmäßig und häufig Überlastungen auf, sprechen wir von **Dauerstress**.

So leiden bereits **Schulkinder** unter den Folgen von dauerhaften Überforderungen. Die am stärksten Burnout gefährdete Gruppe sind laut Studien der TKK nicht Manager, sondern **Mütter und Hausfrauen!** Dieses Training wurde entwickelt, um dem vorzubeugen und ist natürlich auch für Männer bestens geeignet! Hier lernen Sie: Stressoren zu erkennen, aus alten Reaktions-Mustern auszusteigen, bewusst und selbstbestimmter zu agieren, wieder mehr Spaß im All-Tag zu haben und leistungsfähig und gesund zu bleiben. Dazu gehören natürlich auch ausgewählte Entspannungstechniken, die sich heilsam auf bereits bestehende Symptome auswirken bzw. vorbeugend kräftigend sind.

☺ **Autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechniken** ☺

**Start der Kurse: 14. und 15. Februar 2018 (19:30-21 Uhr)**

***Von den Krankenkassen zertifiziert und bezuschusst!!!***

**Daten: 270,- € für 12 x 1,5 Stunden; abzüglich einer Erstattung von max. 80% durch die Krankenkassen im Rahmen der Primär-Prävention. Bei Anmeldung zu zweit erhalten Sie einen zusätzlichen Bonus von 10,- € pro Person!  
In den Ferien ist Pause.**

Weitere Informationen erhalten Sie auf: [www.Center für Gesundheits-Psychologie.com](http://www.Center für Gesundheits-Psychologie.com)

oder persönlich bei **Frau Nobis** unter: 0176-342 101 95.