



Mit Stress umgehen

Workshop

Auch wenn wir uns immer wieder vornehmen, „weniger gestresst“ sein zu wollen – das Leben macht es uns nicht immer leicht. Es gibt viele Auslöser für Stress: Arbeit, Familie, Konflikte, Krankheiten oder ähnliches.

Was passiert eigentlich mit und in uns, wenn wir gestresst sind? Wie drückt sich Stress körperlich und seelisch aus? Und vor allem: Welche konkreten Strategien gibt es, mit Stress umzugehen? Diese und weitere Fragen werden in diesem dreistündigen Workshop beantwortet.

Wann: **Samstag, 25.01.2025, 9-12 Uhr**

Wo: Marktplatz 3/3, 4202 Hellmonsödt

Kosten: 50 € (*darin enthalten: Seminarunterlagen, Pausenverpflegung: Kaffee, Tee, Kekse, Nüsse, ...*)

Referentin: Dr. Maria Ecker-Angerer (Psychotherapeutin)

Anmeldung bis 20.01.2025 unter

maria.ecker@existenzanalyse.at

(max. TeilnehmerInnenzahl: 12)