



Stressbewältigung zur Gesundheitsförderung mit Funktioneller Entspannung (nach M. Fuchs)

Leitung: Dr. Inge Staehle

... macht mein Leben leichter ... hebt die Stimmung ... lässt mich zur Ruhe kommen ... lehrt mich, das Wesentliche zu erkennen ...

Stress stellt ein bedeutsames Risiko für zahlreiche Erkrankungen dar.

Dieses Seminar ist gut für Sie, wenn Sie selbst im Alltag, in der Familie, am Arbeitsplatz belastet sind.

- Sie lernen Ihr persönliches Stressniveau kennen: Was stresst mich wie sehr?
- Sie erwerben Methoden zur Stressbewältigung: Was/wie kann ich denken, fühlen, tun, um gesund zu bleiben?

Es ist keinerlei Vorerfahrung nötig.

Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit!

Dr. Inge Staehle

bitte wenden



Beginn: 10. Oktober 2013

Zeit: Donnerstags von 18.15 – 19.45 Uhr,
10 Kursabende

Ort: **Gesundheitsforum Büchenbach,**
Odenwaldallee 31, 91056 Erlangen
Eingang von der Büchenbacher Anlage

Bushaltestellen:

- Büchenbach Nord, Bus 288
- Bamberger Straße, Bus 286

Kosten: € 150,00 (bitte bei Kursbeginn mitbringen,
Zuschuss von den Krankenkassen beantragt)

Anmeldung: Dr. Inge Staehle, Telefon: 09131/ 45757
E-Mail: info@dris-erlangen.de
www.zahnpsyche.de

Bitte

mitbringen: Decke, warme Socken, kleines Kissen,
bequeme Kleidung