

Stress! Was kann ich tun?

Ein praktischer Workshop zum Umgang mit Stress



Was Sie erwartet:

Manchmal ist einfach alles zu viel: Sorgen, Arbeitssuche, Geld, Familie, Gesundheit oder Zukunftsängste. Aber was genau stresst mich eigentlich? Und was kann ich selbst tun, damit es mir wieder besser geht?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, was uns Stress macht und woran wir merken, dass wir gestresst sind. Wir schauen uns an, was bei Stress in unserem Körper und unserem Kopf passiert.

Wir machen einfache Übungen, zum Beispiel Atem- und Entspannungsübungen

Wir überlegen gemeinsam, wie wir im Alltag kurze Pausen machen können. Außerdem üben wir, wie wir mit belastenden Gedanken umgehen können.

Alle Menschen sind herzlich eingeladen, die gerne etwas für sich tun möchte.



KOSTENLOS
UND
FREIWILLIG

Termin:	Der Workshop findet am 12.10.26 statt
Uhrzeit:	15:00-17:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Ort:	GesundheitsTreff Riem, Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München
Leitung:	Daniela Hadem-Kälber

Wichtig:

- Die Teilnahme ist freiwillig.
- Der Kurs kostet nichts.
- Man braucht kein Wissen, um mitzumachen.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Anfahrtsbeschreibung

Vom **Hauptbahnhof** gelangen Sie mit der **U2 Richtung Messestadt Ost** zum GesundheitsTreff. Steigen Sie an der **Endhaltestelle Messestadt Ost** aus. Nehmen Sie vom Bahnsteig den **Aufzug** oder die **mittlere Rolltreppe**, die zum Busbahnhof führt.

Der Eingang des **GesundheitsTreffs** befindet sich direkt auf der anderen Straßenseite, **Willy-Brandt-Allee 44**.

