



Workshop

Stress lass nach!

Mein Weg zu mehr Gelassenheit!

mit Mag. Sabine Schuster

Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen, uns ganz grundlegende Fragen zu stellen:

- Was sind für mich Stressoren?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- Wie kann ich gelassener werden?

Interesse geweckt? Dann verraten wir gerne noch weitere Inhalte, die im Workshop besprochen werden:

- „Stress“ – Definition und Bedeutung
- Welche Stressarten gibt es?
- Wie nehme ich Stress wahr?
- Welcher Stress macht krank?
- Umgang mit Stress
- Bewältigungsstrategien



Lassen Sie sich überraschen, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

Wann: DONNERSTAG, 16.4.2026, 18 bis 21 Uhr
(mit Arbeitsaufträgen und Entspannungsübungen)

Kosten: freie Spende

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Um Anmeldung wird gebeten!!!

Begrenzte Teilnehmeranzahl

gesundegemeindesulz@gmail.com

