



© Henning Ross Fotografie

entstressen.

Ein Training zur Stressbewältigung kann
Ihnen helfen, wieder Luft zu holen.

entstressen.

Ein Trainingsprogramm zur
Stressbewältigung und Prävention.



In diesem Seminar zur Förderung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens lernen Sie,

- wie Stress entsteht und wie Sie ihn vermeiden können,
- welche Möglichkeiten es gibt, mehr Entspannung und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen,
- wie Sie in einer Stress-Notfallsituation ruhig und gelassen bleiben.

Das Seminar ist als Präventionskurs nach §20 SGB V zertifiziert. Ihre Krankenkasse belohnt Sie für die Teilnahme und erstattet Ihnen in der Regel 75 bis 150 EUR der Kosten.

Aktuelle Termine erfahren Sie auf
www.psychologie-in-duesseldorf.de

Viktor Vehreschild // B. Sc. Psychologie
0151 / 4050 9843 // mail@psychologie-in-duesseldorf.de