



»Stärker aus jeder Krise«

Diese Strategien helfen bei Stress und Erschöpfung

Dienstag, 8. Oktober 2024 • 18.30 - 21.00 Uhr • Landratsamt Unterallgäu • Raum 400

- Viele Menschen fühlen sich durch Stress und Druck eingeschränkt. Wie es auch anders geht und was wir alle selbst tun können.
- Gesund bleiben: Das Immunsystem ist mehr denn je von enormer Bedeutung und braucht Stärkung.
- Mentale Stabilität: Warum es sich für ChefInnen lohnt, ihre Belegschaft vor Stress zu schützen.
- Rückenschmerzen, Schlafprobleme: Wie wir Symptome frühzeitig erkennen und loswerden.
- Die Kraft des Denkens. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Gehirn.
- Emotional stabil und gesund bleiben in Krisensituationen.
- Wie Sie Ihre biologische Uhr zurückdrehen.

Mindestteilnehmerzahl fünf, Teilnahme kostenlos, Anmeldung bis spätestens 2. Oktober 2024

Referent: Jürgen Schuster, Präventologe

Online-Anmeldung: www.unterallgaeu.de/veranstaltungen

Info: Landratsamt Unterallgäu, Gesundheitsamt
Tel.: (08261) 995-412

