



Stressbewältigung

Gelassen und Stark im Alltag

Stress im Alltag kreativ und aktiv bewältigen:

Sie lernen Stressoren zu erkennen und Ihre eigene Reaktion auf Stress besser zu verstehen. Durch praktische Übungen entwickeln Sie kreative Strategien im Umgang mit Stress. Sie stärken Ihre Ressourcen und gewinnen mehr Gelassenheit im Alltag. Im Anschluss können Sie die Sitzung mit einer Achtsamkeitsübung ausklingen lassen.

Für mehr
Informationen

SCAN ME



Wann?

Von 21.10.24 bis 23.12.24
jeden Montag von 12:00-14:00 Uhr

Wo?

Linhart Consult
Adolf-Göbel-Straße 24
64521 Groß-Gerau

Anmeldung

Online über den QR-Code oder unter
www.gemeinsamgesund-hessen.de

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Kommunales
jobcenter
Kreis Groß-Gerau

LINHART CONSULT

HAGE | Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

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

