



Herzlich. Echt. Verlässlich.

STRESS & EIN GESUNDER UMGANG DAMIT

Impulsvortrag

Stress mich nicht!

Was ist Stress eigentlich?

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir uns gestresst fühlen?

Wie wirkt sich Stress auf unser Herz-Kreislauf-System aus?

Wie können wir Stress kompensieren und lernen damit umzugehen?

In diesem Vortrag dreht sich alles um Techniken zum kurzfristigen Stressabbau sowie zur langfristigen Veränderung - praxisnah, unkompliziert, individuell und alltagstauglich.

Stresst mich nicht!

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen