

# STRESS

## DER UNSICHTBARE BEGLEITER

### URSACHEN - AUSWIRKUNGEN - ERSTE HILFE

Vortrag - Stress- & Ressourcenmanagement

„Es ist nicht der Stress, der uns krank macht – sondern wie wir mit ihm umgehen.“  
[Hans Selye]

Stress begegnet uns täglich – oft unsichtbar, aber mit spürbarer Wirkung. In diesem Vortrag erfährst Du, was Stress eigentlich ist, woher er kommt und wie er sich auf Körper und Geist auswirkt.

Gemeinsam beleuchten wir typische Stressauslöser, erkennen verschiedene Warnsignale und lernen erste praktische Strategien kennen, um besser mit Stress umzugehen – praxisnah, unkompliziert, individuell und alltagstauglich.

KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto: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