lebensschule

2020

Stress? – Ohne mich!

Wege aus der Stressfalle

© sommerfeldt.de

Termine und Themen:

Warum sind wir so im Stress?
Verstehen als Schritt zur Veränderung

Warum macht Stress krank?
Gut reagiert und doch gefährdet

Will ich so leben?
Auf der Suche nach Balance

Was kann ich denn dafür?
Stress ganz persönlich

Lässt sich Stressvermeiden?
Stressmindernde Kompetenzen entwickeln

Probleme lösen – aber wie?
Neue Perspektiven gewinnen

Ist das denn so schwierig?
Die Schönheit des Lebens spüren

Was geht, wenn nichts mehr geht?
Burnout – Entstehung und Vorbeugung

lebensschule

Das Gebäude ist rollstuhlgerecht.

Weitere Infos unter www.sta-ludwigsfelde.de

Beginn der Veranstaltungen ist jeweils **19.30 Uhr.** Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstaltungsort: Adventgemeinde Ludwigsfelde, Gartenstraße 14, 14974 Ludwigsfelde