

## Donnersberger Seminare

# Den Stress gut im Griff haben!



Wann: Freitag, 11. September 2020, 9.00 – 16.00 Uhr

Wo: Deutsches Rotes Kreuz, Rot-Kreuz-Str. 2,  
67304 Eisenberg

Investition: 85,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 4. September 2020)

Inklusive: Snacks und Getränke im Tagungsraum,  
ausführliches Trainingsmaterial

### Ziel meines praxisorientierten Herzblut-Seminars

Verstehen, dass Stress lebensnotwendig und eine ganz natürliche Reaktion auf Druck, Spannung und Veränderung ist. Ganz wichtig: Es kommt auf die Dosis und die eigene Perspektive an.

Die gute Nachricht: Wir können gegen sehr viele Stressfaktoren etwas unternehmen, indem wir unsere Einstellung verändern sowie ausreichend Pausen & Entspannung in unseren Alltag einbauen.

in Kooperation mit dem DRK Ortsverein Eisenberg/Pfalz e.V.

# Ruhe & Gelassenheit



## Inhalte

- Was genau ist Stress?
- Was macht uns Stress? Die persönlichen Stressoren erkennen.
- Wie wirkt sich Stress aus?
- Wie manage ich „meinen“ Stress?

## Ihr Benefit

- Widerstandsfähiger zu sein im Umgang mit dem stressigen Alltag
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannung & Gelassenheit
- Förderung & Erhaltung der Gesundheit

Am Ende des Tages haben Sie Ihre persönliche Strategie zur Stressbewältigung für sich erarbeitet und gelangen so mit einiger Übung nachhaltig wieder zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Sie sind leistungsfähiger und haben Ihren Alltag bestens im Griff!

Anmeldung über das Formular auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich sehr auf Ihre Teilnahme!



Sandra Molter – **einfach UMDENKEN**  
Daniel-Kühn-Straße 8  
67724 Höringen

Telefon: 06302 92 33 582  
Mobil: 0152 56 399 899  
[umdenken@sandra-molter.de](mailto:umdenken@sandra-molter.de)  
[www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)