



Bild: Fotolia.com

unterallgäu
landratsamt



»Wirksame Strategien bei Stress und Erschöpfung« Tagesworkshop für mehr Energie und Lebenskraft

Montag, 10. Juni 2024 • 9.00 - 16.00 Uhr • Landratsamt Unterallgäu • Raum 400

„Zwischen dem was wir tun, und dem was uns guttut, klafft oft eine scheußliche Lücke“. (Björn Kern)

An diesem Tag erhalten Sie einen Überblick über die erstaunlich vielen Möglichkeiten, mit den Folgen von Stress besser umzugehen und stabiler zu werden.

Beispiele aus dem Inhalt:

- Wie Sie Ihre Schulter-Nacken-Partie lösen können und was sonst noch für den Rücken wichtig ist: Übungen für besseren Schlaf und leichteres Einschlafen.
- Übungen direkt für das Nervensystem, zur Schmerzreduktion und Verbesserung der Beweglichkeit.
- Welche Ernährung Ihnen hilft und welche Ergänzungen, Vitamine & Co. sinnvoll sind.
- Welche Untersuchungen oft übersehen werden, die Sie weiterbringen.
- Chancen und Grenzen von Achtsamkeit, Entspannung und ähnlichen Angeboten.
- Tipps für mehr Zufriedenheit, Motivation und Selbstfürsorge.
- Starke Persönlichkeit: Möglichkeiten für einen komplett neuen Umgang mit Schwierigkeiten und Konflikten.

Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen, Teilnahme kostenlos, Anmeldung bis spätestens 3. Juni 2024

Den Tag gestalten mit Ihnen: Jürgen Schuster, Präventologe und Tobias Dannhart, Heilpraktiker für Physiotherapie, Physiotherapeut, Masseur und medizinischer Bademeister

Veranstaltungsort: Landratsamt Unterallgäu, Raum 400, Bad Wörishofer Str. 33, 87719 Mindelheim

Kontakt: Bernhard Kastner, Landratsamt Unterallgäu, Gesundheitsamt
Tel.: (08261) 995-412, E-Mail: bernhard.kastner@lra.unterallgaeu.de

Anmeldung: Landratsamt Unterallgäu, www.unterallgaeu.de/veranstaltungen

