



Stressbewältigung

Ob zu Hause oder in der Praxis, Sie sind permanent gefordert Termine zu jonglieren und allem gerecht zu werden. Es gibt immer unerledigte To do's und der Tag hat nicht genügend Stunden. Manchmal reagieren Sie auf die vielfältigen Anforderungen gereizt oder fühlen sich ausgelaugt. Sie fragen sich, ob Sie eigentlich auf der Strecke bleiben müssen!? Das sind ganz normale Stressreaktionen!

Was bei Stress im Körper passiert, wodurch Stressreaktionen ausgelöst werden und welche Rolle das Nervensystem dabei spielt, besprechen wir in einem einstündigen interaktiven Vortrag. Danach geht es darum, den entspannten Teil des Nervensystems persönlich kennenzulernen. Und zwar auf der Yoga-Matte. Für die Yoga-Übungen ist keine Vorerfahrung nötig. Nur etwas Offenheit.

Ziel: Über Stressauslöser, Stressreaktionen und das Nervensystem Bescheid wissen.
Methoden kennenlernen, um in die Entspannung zu finden.
Zeit für sich persönlich haben.



- Termin:** 05.06.2024 um 17 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)
- Kosten p. P.:** Mitglieder im Ärztenetz: 35 € Nicht-Mitglieder: 70 €
- Referentin:** Sarah Hirschauer, Gesola-Netzbüro, Yogalehrerin
- Veranstaltungsort:** Lechsporthalle, Veranstaltungsraum,
Lechstraße 8, 86899 Landsberg am Lech
- Was erwartet Sie:** - Vortrag - Teilnahmezertifikat
- sanfte Yoga-Übungen - Kalte Getränke
- Austausch mit Kollegen/innen
- Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke

Anmeldung:

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per Fax an das GESOLA-Netzbüro: 08191 657129-69.

Teilnehmername/n:

Praxisstempel

Veranstalter:

GESOLA Service GmbH • Rudolf-Diesel-Str. 17 • 86899 Landsberg
Tel.: 08191 65 71 29 65 • Fax 08191 65 71 29 69 • E-Mail: gesola@praxisnetz-bayern.de

Alle Seminare finden Sie auch auf unserer Homepage www.gesola.de