

ONLINE-REIHE GESUNDHEIT

“Stress abbauen - Impulse für den Alltag” Vortrag von Franziska Uebelacker

(Psychologin M.Sc., Teamleitung Therapie Akutgeriatrie, Akademische
Lehreinrichtung der Universität Würzburg, Kommunalunternehmen Haßberg-Kliniken)

Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Thema Stress und beleuchtet dessen Ursachen sowie mögliche Auswirkungen auf den Alltag. Es werden Ansätze und Strategien vorgestellt, die helfen können, Stress besser zu verstehen und zu bewältigen. Im Fokus stehen dabei Methoden, die zu mehr Ausgeglichenheit und einem besseren Umgang mit Belastungen beitragen. Ziel ist es, Denkanstöße und praktische Tipps zu vermitteln.

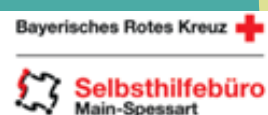
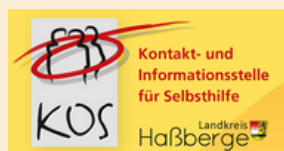


**Am Mittwoch, den 22.01.2025 um 18:00 bis 19:15 Uhr
kostenlos und online**

Anmeldungen bis 20.01.2025 per Mail an
kos@hassberge.de

Anschließend erhalten Sie den Link zur Veranstaltung

Eine Veranstaltung von



Jetzt spenden!

