



# **GESUNDE GEMEINDE HENNDORF**

## **| STRESS LASS NACH**

**| Start des Kurses: 7. März 2014**

**| Gemeindeamt Henndorf, Besprechungsraum**

**| Beginn jeweils 14:00 Uhr**

In diesem Seminar sind Sie richtig, wenn es Ihnen schwer fällt Ruhe und Entspannung zu finden, oder wenn Sie sich wünschen mit Ihren täglichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Stress lässt sich nie ganz vermeiden, aber jeder kann lernen mit dem Stress besser umzugehen.

Ziel dieses Seminars ist eine Verbesserung Ihrer aktuellen Stressbewältigungsfähigkeit unter Einsatz Ihrer bereits vorhandenen Ressourcen.



**Gesamt 7 Termine á 2 h**

**Anmeldung bitte bis 3. März 2014**

**Kosten pro Person € 196,-**

Mag. Barbara Krug: Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Sabine Koch: Dipl. Ernährungs- und Diättherapeutin

Anmeldung und Infos :

Barbara Krug 0664 4514807 oder barbara.krug@outlook.com  
Sabine Koch 0676 7285402 oder sabine.koch@sbg.at