



Lebenshilfe Lüneburg e.V.

Lebenshilfe Lüneburg

Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung
Kreisvereinigung Lüneburg
Stadt und Land e.V.

Geschäftsstelle:
Vrestorfer Weg 1
21339 Lüneburg
Tel: (041 31) 30 18-66
Fax: (04131) 3018-82

Sprechzeiten:
Dienstag 9.30-12.00

Stress lass nach – ich komme!

Ursachen, Symptome und Behandlungskonzepte von Stress und Burn-out,
neueste Erkenntnisse aus der Stressforschung

| | |
|-----------------|--|
| Datum: | Samstag, 11. Februar 2012 |
| Uhrzeit: | 10.00 – 17.00 Uhr |
| Ort: | WfbM Lebenshilfe, Vrestorfer Weg 1 in 21339 Lüneburg |
| Kosten: | 20,00 € / 15,00 € (Vereinsmitglieder ermäßigt) Der Preis beinhaltet Getränke und Mittagessen. |

Was für den einen herausfordernd und positiv ist, kann für den anderen Stress sein. Stress ist also etwas Subjektives und wird von jedem Menschen anders empfunden. Chronischer Stress kann krank machen. Deswegen ist es notwendig, die Ursachen zu klären und entsprechende Wege und Lösungen aus Stresssituationen zu finden.

In diesem Workshop soll es darum gehen, Informationen zu den Ursachen und Tipps zum individuellen Umgang zu erhalten.

- Was ist Stress?
- Wie wirkt sich Stress auf den Körper und die Seele aus?
- Was tut unser Steuerungsorgan Gehirn, wenn Stress nicht mehr steuerbar ist?
- Was sind Stresssorgen?
- Welche sind geeignete Strategien für den Stressabbau?
- Wie sieht eine erfolgreiche Stressbewältigung aus?

Workshop mit **Dagmar Pitters**
Dipl.-Sozialpädagogin
Heilpraktikerin, Systemische Beratung & Coaching

verein@lebenshilfe-lueneburg.de

Vorstand:

Dagmar Pitters, 1. Vorsitzende
Michael Böhm, 2. Vorsitzender
Gabriele Reimus, Kassenführerin
Monika Bartke, Schriftführerin

Beisitzer:

Jochen Röse
Rainer Bollwagen
Jens Lübberstedt
Horst Liekfett
Cornelia Engel
Thorsten Seiffart

MITGLIED IM



**Spenden und Beiträge sind
steuerabzugsfähig**

Bankverbindung:
Sparkasse Lüneburg Kto.-Nr. 50 002 237 (BLZ 240 501 10)