
Vortrag: Stress? Nein danke, nicht mit mir!

Wenn nichts mehr geht, dann muss man etwas tun. Stress ist in der heutigen Zeit ein ständiger Begleiter. Er begegnet uns in verschiedenen Situationen und variiert in seiner Intensität. Es gibt gesunden aber auch krankmachenden Stress. Inhalt dieses Vortrages ist es, zu erkennen was Stress ist, wann er auftritt, was er bewirkt und in welchem Zusammenhang er mit der Psychosomatik steht und wie man dagegenwirken kann.

Information

Kursdauer: 2,5 Einheiten

Kursbeitrag: 15,00 € Teilnehmerbeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine