

IMPULSVORTRAG

Stress im Alltag.

30.03.2023 | 17 UHR | STADTMUSEUM RIESA

Wir alle kennen es - das Gefühl von Anspannung, Überforderung und Hektik im Alltag. Doch was genau ist eigentlich Stress und welche Auswirkungen hat er auf unseren Körper und unsere Seele? In dieser Veranstaltung werden diese Fragen beantwortet und verschiedene Strategien zur Stressbewältigung vorgestellt. Lernen Sie, den Stress im Alltag zu reduzieren und ein entspannteres Leben zu führen.

**REFERENT****Franz Hammer**

Therapeut und Coach

BGM neo, Dresden

