



GELASSEN & SICHER IM STRESS

Präventionskurs der Krankenkassen



Zentrum für
Integrative Medizin (ZIM)
am Schloss Benrath

in Kooperation mit dem Lehrstuhl für
Naturheilverfahren der Alfred Krupp von Bohlen und
Halbach-Stiftung an der Universität Duisburg-Essen



Stress erkennen und verstehen:

- Was ist das?
- Wie Stress die Gesundheit gefährdet.
- Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit.
- Wie wir uns selber unter Stress setzen.

Stress bewältigen:

- Den Anforderungen aktiv begegnen.
- Förderliche Einstellungen entwickeln.
- Ausgleich schaffen.
- Entspannungsübungen.

Zielgruppe:

Jeder, der lernen möchte mit Stress und Alltagsbelastungen besser umzugehen und so dem körperlichem Verschleiß vorzubeugen.

Das Seminar ist als Präventionskurs bei den gesetzlichen Krankenkassen zugelassen, so dass generell ein Anspruch auf Kostenerstattung der Kursgebühr in Höhe von 75,00€ besteht.

Stress ...

... kennt fast jeder und viele leiden unter den negativen Folgen von **Dauerstress**. Was also tun? In diesem Seminar werden Sie in Fragen Ihrer eigenen Gesundheit sensibilisiert und erlernen **Maßnahmen**, wie Sie sich vor unnötigem Stress bei der Arbeit und im Privatleben schützen können. Sie erhalten Kenntnisse zum grundlegenden Unterschied zwischen gesundem Druck und ungesundem Stress und werden befähigt die Auftretenswahrscheinlichkeit von **Stress zu reduzieren**.

Veranstaltungsort:

Gemeinschaftspraxis
Angela Althaus und Dr. Marcus Bäcker
Benrather Schloßallee 105 · 40597 Düsseldorf
www.naturheilkunde-am-schloß.de





Wer kann teilnehmen?

An Präventionskursen kann jeder teilnehmen, der seine Gesundheit aktiv schützen möchte.

Pluspunkte für Ihre Gesundheit :

- Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 75,00 € der Kursgebühr.
- Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.
- Kein Rezept erforderlich.
- Bei vielen Krankenkassen erhalten Sie Bonuspunkte für die Teilnahme an Präventionskursen

Teilnahmebescheinigung:

Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, die zur anteiligen Erstattung der Kursgebühren bei der gesetzlichen Krankenkasse eingereicht werden kann.

Termine und Anmeldung unter:

C plus – Petra Jahr

An Kalverpesch 32 · 47802 Krefeld

Tel. 0178 849 77 79 · Mail: info@coach-plus.de

www.coach-plus.de