

Vortrag: Stress und Stressbewältigung im Alltag

Wann: Samstag, 03.09.2016

Zeit: 10.30 – 13.30 Uhr

Wo: Landesverband der Gehörlosen im Seniorenraum
Hans Grundig Straße 25, 99099 Erfurt

Thema:

Leistungsdruck, Zeitnot, Angst, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben – jeder kennt den Begriff „Stress“, aber was genau bedeutet Stress? Und wie können wir Stress abbauen? Anschließend: Entspannungsübungen zum Stressabbau

Referentin: Gudrun Marklowski-Sieke (gehörlos), Dipl. Sozialpädagogin und zertifizierte Taubblindenassistentin

Wir freuen uns auf Ihren Kommen.

Anmeldung bis 28.08.2016 an SHG Taubblinde Thüringen, Vorsitzende: Irmtraud Sieland

Fax: 036024-52319 Mail: usherglth@googlemail.com

Info: www.taubblinde-thueringen.com