

Stressless

Gesundheitswoche vom 15.11.-19.11.2021
Online über Zoom



Stressless

Gesundheitswoche vom 15.11.-19.11.2021
Online über Zoom



Montag, 15.11.2021 10:00-11:00 Uhr

Gesund bleiben trotz Stress

Vortrag - Grundlagen der Stressbiologie, Stressdiagnostik und Stressmanagement
Dr. Juliane Hellhammer, Institutsleiterin des StressZentrum Trier

Dienstag, 16.11.2021 10:00-11:00 Uhr

Gestresst am Arbeitsplatz - Resilienz fördern

Vortrag - Zahlen, Fakten und individuelle Lösungen
Dipl.-Psych. Nadin Meyer, Psychologin am StressZentrum Trier

Dienstag, 16.11.2021 15:00-15:45 Uhr

Mit Achtsamkeit dem Stress begegnen

Schnupperkurs
Karen Loscheider, MSc, Psychologin am StressZentrum Trier

Mittwoch, 17.11.2021 15:00-15:45 Uhr

Entspannt loslassen mit progressiver Muskelentspannung

Schnupperkurs
Dipl.-Psych. Nadin Meyer, Psychologin am StressZentrum Trier

Donnerstag, 18.11.2021 10:00-11:00 Uhr

Schlaflos durch Stress?

Vortrag - Wege zu besserem Schlaf und mehr Lebensqualität
Dipl.-Biol. Anne Dubberke, Leiterin Stressdiagnostik am StressZentrum Trier

Donnerstag, 18.11.2021 15:00-15:45 Uhr

Stressmanagement - Übungen für den Alltag

Schnupperkurs
Karen Loscheider, MSc, Psychologin am StressZentrum Trier

Freitag, 19.11.2021 10:00-11:00 Uhr

Richtig essen bei Stress

Vortrag - Ernährung als wichtige Ressource in der Gesundheitsprävention
Franziska Eckert, MSc, Ernährungswissenschaftlerin am StressZentrum Trier

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Die Anmeldung unter Nennung des Vortrags/des Schnupperkurses senden Sie bitte per Mail bis zum 08.11.2021 an:
info@hausdergesundheit-trier.de
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zur Teilnahme.

Veranstalter



Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paulinstraße 60
54292 Trier
0651-4362217
info@hausdergesundheit-trier.de
www.hdg-trier.de

