



Ein Gruppenangebot, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, Stress und persönliche Belastungen zu erkennen und damit in der Zukunft besser umzugehen.

Wir werden uns u.a. mit diesen und ähnlichen Fragestellungen beschäftigen:

- Stress – was bedeutet das?
- Auswirkungen von Stress
- Möglichkeiten der Entspannung

Gemeinsam werden wir Wege der Stressbewältigung kennen und nutzen lernen.



„Stressbewältigung - ich finde meinen Weg“

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen der Integrierten Versorgung 05.02.2018 den Kurs „Stressbewältigung – ich finde meinen Weg“ anbieten zu können.

Teilnehmen können alle eingeschriebenen Mitglieder des Netzwerks Psychische Gesundheit und SeGel- Seelische Gesundheit Leben von LEBENSRAÜME und der anderen Verbundpartner der VersA Rhein-Main GmbH.

**Termin: am 05.02.2018, 12.02.2018, 19.02.2018
17:00 bis 18:30 Uhr (insgesamt 3 Termine)**

**Ort: Lebensräume Rehabilitationsgesellschaft mbH,
Herrnstraße 55 (Erdgeschoss), 63065 Offenbach**

Der Kurs wird von Frau Jutta Wiemer, Dipl. Sozialpädagogin (FH) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (Schwerpunkt Körpertherapie) durchgeführt.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei. Eine verbindliche Anmeldung bis 31.01.2018 ist erforderlich.

Nähere Informationen zu diesem Kurs und Anmeldeformulare erhalten Sie über die VersA Rhein-Main GmbH - Koordinationsstelle unter der Telefonnummer: 069 - 93 99 645-0.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

VersA Rhein-Main GmbH/ LEBENSRAÜME Gesundheitsdienste