

ONLINE-STRESSBEWÄLTIGUNGSKURS GESUND DAHOAM

Stressfrei – Stress reduzieren, dem Alltag gelassener begegnen



KOSTENLOS
UND
FREIWILLIG

In unserem heutigen Alltag ist Stress allgegenwärtig. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie trotz vieler Belastungen Ihre eigene Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten können. Sie erfahren, wie Sie den Stress soweit wie möglich reduzieren und mit Hilfe von Bewältigungsstrategien den Alltag gelassener meistern.

Der Kurs ist kostenlos und freiwillig.

Der Kurs beinhaltet **6 Kurseinheiten à 60 Minuten**.

Die Termine sind **mittwochs**, von **10:00 bis 11:00 Uhr**:

15. November 2023	06. Dezember 2023
22. November 2023	13. Dezember 2023
29. November 2023	20. Dezember 2023

Veranstaltungsort: Online via Zoom

Teilnahme online* unter: www.lzg-bayern.de/gesund-dahoam
Dort finden Sie alle Zugangsdaten und eine Anleitung zur Teilnahme.

* Die Teilnahme am Angebot ist kostenfrei. Kosten entstehen entsprechend Ihres persönlichen Telefon- bzw. Internettarifs. Bei Aufforderung Ihren Namen anzugeben, können Sie Ihren oder einen erfundenen Namen wählen. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internetzugang. Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen. Mikrofon und Kamera sind nicht erforderlich. Sie können entscheiden, ob Sie mit (Video-)Bild teilnehmen möchten.