



Bauen Sie Stress ab!

Bewältigen Sie Schwierigkeiten im Alltag.
Freitag, 6. November 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Pflegen Sie einen Stressbauch (Männer)?

Drehen Sie manchmal im Hamster-Rad?

Wie gelingt es, Ihren roten Stress-Bereich zu verlassen?

Wie wichtig ist Ihnen Ihre Gesundheit?

Bernhard U. Steiner, Coach

Als Betriebsökonom hat sich Bernhard U. Steiner in Coaching, Konflikt- und Stressmanagement weitergebildet. Er hat einen Master in „Supervision & Coaching in Organisationen“ sowie den Titel des Mediators SDM-FSM der Universität St.Gallen. Bernhard Steiner hilft in verstrickten Situationen den Durchblick wieder zu finden und nachhaltige Lösungen zu entwickeln (Einzel-Coaching und Teamentwicklung).
www.steinerkonfliktloesungen.ch



Information: www.familie-plus.ch / www.steinerkonfliktloesungen.ch

Kosten: Erwachsene CHF 10.-

Anmeldung: info@familie-plus.ch / 062 891 52 32
im familie+ am Walkeweg 19 in Lenzburg

„Bevor Sie rot sehen, schauen Sie lieber ins Grüne.“
Eigentlich wissen wir es, bei Stress funktioniert das Hirn
unglaublich viel viel schlechter!

Möchten Sie Ideen, Anregungen und konkrete Lösungsansätze
kennenlernen, wie Sie rasch und effizient aus der Stress-Falle
lösen und dem endlosen Stress die rote Karte zeigen?

Bauen Sie Stress ab!

Bewältigen Sie Schwierigkeiten im Alltag.
Freitag, 6. November 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Wie erkennen Sie chronischen Stress und wie lassen Sie ihn los?
Stress darf sein, geniessen Sie ihn!
Lösen Sie Ihren persönlichen Stau und bringen Ihr Leben in Fluss.

Stress-Bauch? Chronischer Stress? Liebe Männer hier macht sich
Dauerstress bemerkbar! Bewusst oder auch unbewusster Stress kann
zu einem «Bier-Bauch» (ohne grossen Bierkonsum) führen und
Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Liebe Frauen, auch für Sie ist der
tägliche Stressabbau wichtig. Falls Sie schwanger sind umso mehr!
Dieser Stress kann sich auf das heranwachsende Baby übertragen.
Schaffen Sie für Ihr Kind ideale Voraussetzungen. Lernen Sie Ihre
individuelle Vorgehensweise kennen. Bekanntlich reagieren wir
sehr unterschiedlich auf stressige Situationen. Finden Sie heraus,
weshalb Ihr Hirn unter Stress viel mehr Glukose benötigt. Sie lernen
verschieden Lösungen im Umgang mit dem belastenden Stress kennen.
Auch Sportler profitieren davon! Die optimale Energieversorgung
des Gehirns kann den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage
ausmachen.

Information, Kosten und Anmeldung siehe Frontseite