

# ANTI STRESS TRAINING



13.03.2025  
16:00 - 18:30



Containerdorf Unterhaching  
Container Nr 2  
Bibergerstr 86, Unterhaching

## STRESS MACHT KRANK

Was für den Stress sorgt, ist bei jedem Mensch unterschiedlich. Das kann die Arbeit sein, fehlende Unterstützung, Termine oder Deadlines. Das kann die eigene Vergangenheit sein oder die eigene Zukunft. Die Liste ist unendlich lang.

## WAS WIR TUN

Wir möchten dir helfen zu lernen, wie du mit dem Stress umgehen kannst. Dabei legen wir den Fokus darauf, was dir Kraft gibt, von innen und von außen. Damit es dir besser geht und du mit neuem Schwung und Motivation deinen Stress leichter meistern kannst.

## BIST DU BEREIT?

Das Anti-Stress-Training dauert ca. 2 Stunden und findet gemeinsam in der Gruppe statt. Wir freuen uns auf dich!



# — ANTI STRESS TRAINING



13.03.2025  
16:00 - 18:30



Containerdorf Unterhaching  
Container Nr 2  
Bibergerstr 86, Unterhaching

## СТРЕС МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ

Причини, що спричиняють стрес, є різними для кожного. Це може бути робота, брак підтримки, офіційні зустрічі чи дедлайни. Це може бути ваше минуле або майбутнє. Перелік є нескінченним.

## ЩО МИ РОБИМО

Ми хочемо допомогти вам навчитись зменшувати шкідливі симптоми стресу. Сфокусуватись на тому, що дає вам сили, як ззовні, так і зсередини. Щоб ви почувались краще і могли впоратись зі стресом із відновленою енергією та мотивацією.

## ВИ ГОТОВІ?

Анти-стресовий тренінг триває близько 2-х годин і проходить у груповій формі.

Ми з радістю чекаємо на вас!

