

Wallisellen, Oktober 2010

Liebes Mitglied

Mehr Lebensqualität gewinnen, dank gezieltem Stress-Management

Viele Menschen erleben arbeitsbedingten Stress. Mit geeigneten Methoden und Strategien können wir diesen aber deutlich verringern und an Lebensqualität gewinnen. Dank Stressforschung stehen Techniken zur Verfügung, die du mühelos in deinen beruflichen Alltag einbauen kannst.

Kennst du den Zustand, in dem du am Morgen erwachst und dich noch müder fühlst als am Abend zuvor? Oder hast du nach einem stressreichen Tag das unbefriedigende Gefühl, nichts erledigt zu haben? Nimmst du in Stresssituationen an Gewicht zu, ohne mehr zu essen? Ertappst du dich manchmal dabei, über Dinge zu grübeln und dadurch negativen Gedanken nachzugehen?

Diesen und weiteren Themen rund um die Stressbewältigung widmen wir uns an diesem Abend. Du erhältst einen Einblick, wie du deine eigenen Ressourcen besser nutzen kannst, um eigene und fremde Anforderungen leichter bewältigen zu können. Ein tägliches Training mit ein paar wenigen Übungen hilft dir, im Alltag stressresistenter zu sein und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Unsere Referentin Frau Evi Giannakopoulos ist dipl. Stressregulationstrainerin SZS, Ausbilderin mit eidg. FA. Sie ist Inhaberin von stress away in Zürich und führt Workshops, Vorträge und Trainings zur Stressbewältigung durch.

www.stressaway.ch

Die stress away-Methode nutzt das Wissen anerkannter Gesundheitskonzepte wie Stressforschung, Ayurveda (Meditation, Yoga, etc.), Mentaltraining u.v.m. All dieses Wissen ist fokussiert auf Stressabbau und fördert die Stressresistenz.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung.

- Datum:** Mittwoch, 10. November 2010
- Ort:** Winde Doktorhaus
- Zeit:** 19.15 Uhr Apéro + Frauenportrait mit Tanja Gerber-Fries
20.00 Uhr Referat
- Kosten:** Eintritt für Mitglieder gratis, Apéro Fr. 10.-
Gäste Fr. 30.-, inkl. Apéro
- An-/Abmeldung:** bis 8. Nov. an Arlette Rutschmann, Tel. 044 830 63 48
oder info@frauennetz-wallisellen.ch

Mit freundlichen Grüssend
das Leitungsteam

Barbara Neff, Arlette Rutschmann, Alice Thalmann

frauennetzwallisellen

adresse postfach 8304 wallisellen email info@frauennetz-wallisellen.ch internet www.frauennetz-wallisellen.ch