

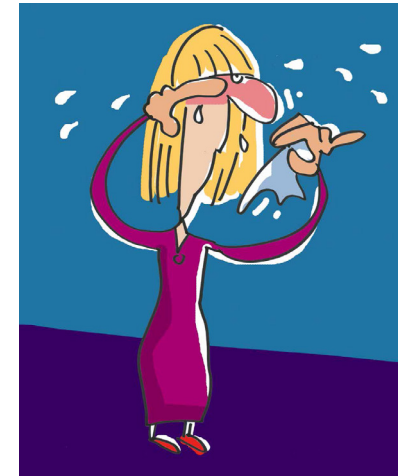


Cool bleiben, Stress vermeiden! Energie tanken - richtig entspannen

Ein Seminar der Forschungs-Gruppe GESUND!

Stress

Jeder kennt Stress!



Stress

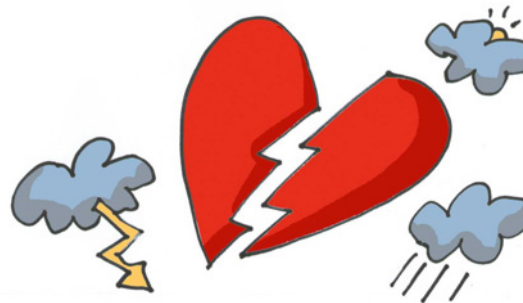
- bei der Arbeit



- mit Freunden und Kollegen



- in der Beziehung



Stress

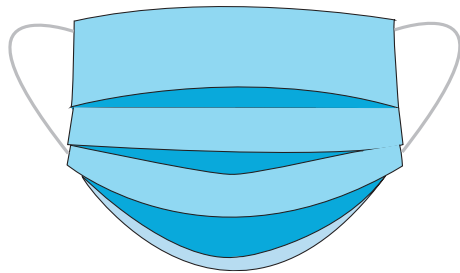
oder einfach schon wieder den Bus verpasst!



Stress

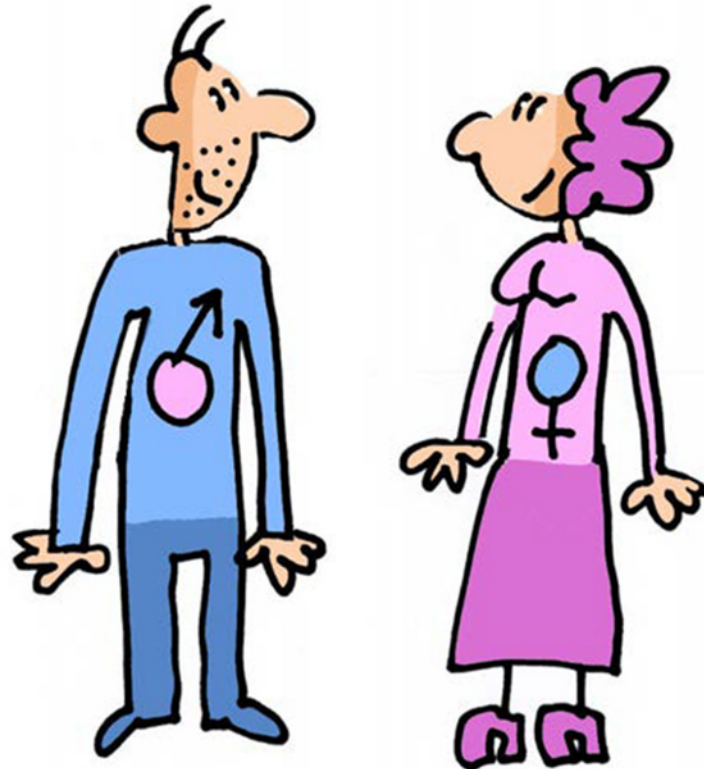
gerade ist dieses Thema besonders stressig

CORONAVIRUS



Stress

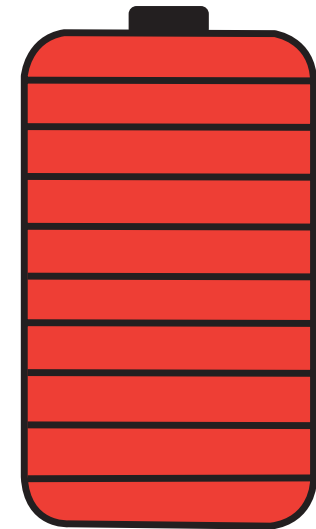
Jeder Mensch reagiert anders auf Stress



Wo merkst du Stress?

Wenn man zu viel und zu lange Stress hat, kann man krank werden

- Burnout
- Herz-Krankheiten
- Depression
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Rückenschmerzen
- ...



Man sagt auch: „Der Akku ist alle.“

Energie tanken und entspannen

Diese Dinge geben uns Energie und helfen Stress zu vermeiden



Energie tanken und entspannen

Diese Dinge geben uns Energie und helfen Stress zu vermeiden



Energie tanken und entspannen

Diese Dinge geben uns Energie und helfen Stress zu vermeiden



Energie tanken und entspannen

Diese Dinge geben uns Energie und helfen Stress zu vermeiden



Energie tanken und entspannen

Diese Dinge geben uns Energie und helfen Stress zu vermeiden



Danke für eure Aufmerksamkeit!

Jetzt geht es weiter...

