

**15. November 2018 um 19 Uhr
Im Alten Wirt in Grünwald**

**Stress, nein danke!
In stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren.**



Egal ob in Schule, Studium, Job oder Alltag eine Stresssituation kann schnell entstehen. Doch wie am besten damit umgehen? Die richtige Balance zwischen Höchstleistung, Erholung und Regeneration ist enorm wichtig. Denn wer die Schrauben seines Getriebes zu fest anzieht, überdreht sie. Das Gewinde geht kaputt. Mit anderen Worten: Wer nur den Dauerlauf im Hamsterrad kennt, erntet irgendwann massive Erschöpfung.

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst, ausreichend Schlaf, positive Mentalhygiene, Beziehungsmanagement und Optimismus werden immer wichtiger.

Wie wir unter Stress einen kühlen Kopf bewahren, zeigt uns **Frau Antje Heimsoeth**. Sie wurde als „**Vortragsrednerin des Jahres 2014**“ ausgezeichnet und bei Managern und Medien gilt sie als „**renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands**“ (FOCUS).

Ticket: kostenlos.

Ort: Alter Wirt – Marktplatz 1 in 82031 Grünwald

Anmeldungen bitte an fu.strasslach.dingharting@gmail.com