

---

## Wege aus der Stress-Falle

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

16.02.2017

hiermit laden wir Sie zur nächsten Veranstaltung aus unserer Reihe „Forum 7-it“ ein.

**Datum:** Montag, 13.03.17

**Uhrzeit:** Von 18.30 Uhr bis etwa 21:00 Uhr

**Ort:** Marriott München, Schwanthalerstr. 37 (5 Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt)

**Referentin:** Sandra Weber (<http://www.beherzte-fuehrung.de>)

**Inhalt: Wege aus der Stressfalle**

Das von den Krankenkassen zertifizierte Konzept „Wege aus der Stressfalle“ bietet eine große Bandbreite an Reflektions-Möglichkeiten, sowie Lösungsstrategien auf mentaler und körperlicher Ebene. Jeder ist danach in der Lage, eigenverantwortlich und selbständig seinen individuellen Weg aus der Stressfalle zu gehen! Ein idealer Einstieg im Unternehmen, um alle Mitarbeiter auf ein gemeinsames Bewusstseinsniveau anzuheben und gemeinsam in eine entspannte, effiziente und ergebnisreiche Zukunft zu starten!

Das Konzept entspricht den aktuellen gesetzlichen Arbeitsschutz-Anforderungen einer wissenschaftlichen Stress-Prävention. Damit erfüllt der Arbeitgeber die gesetzlichen Anforderungen, gemäß Arbeitsschutz-Gesetz §§ 5,6 Maßnahmen zu ergreifen, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen, in vollem Umfang. Einzelpersonen als auch Unternehmen bietet sich dadurch die Möglichkeit, Seminar- und Schulungskosten durch Krankenkassen bis zu 100 Prozent zurückerstattet zu bekommen.

### **Inhalt an diesem Abend:**

- Erfahren Sie, was Stress mit der Evolution zu tun hat
- Berufliche, soziale und gesundheitliche Faktoren unter die Lupe genommen
- Unsere Gedanken bestimmen unsere Welt
- Luftballonanalyse - eine einfache Bewusstwerdung Ihres Stresslevels
- Die Atmung als Energiequelle des Körpers
- Wir sind bewegende Wesen - wie Sie Rückenschmerzen loswerden können
- Und... lernen Sie unser E-Leaning-Tool „Wege aus der Stressfalle“ kennen

**Teilnahmegebühr:** 20 € (inklusive Getränke)

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Bitte melden Sie sich formlos per E-Mail an, damit ausreichend Sitzplätze vorhanden sind. Sie können diese Einladung gerne an Interessierte weiterleiten.