

Gut gelaunt und konzentriert in stressigen Zeiten

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

25.03.2019

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

Datum: Montag, 29.04.19

Uhrzeit: Von 18.30 Uhr bis etwa 21:00 Uhr

Ort: WE Tagungszentrum, Schwanthalerstr. 36 (5 Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt)

Referentin: Christiane Brochier, langjährige IT-Trainerin, zertifizierte Gesundheitspraktikerin (BfG)

Inhalt:

Stress zu haben bedeutet grundsätzlich nichts Schlechtes. Oder doch? Welche Vorgänge werden durch Stress im menschlichen Körper aktiviert, welche Botenstoffe ausgeschüttet – seit Tausenden von Jahren? Und welche gravierenden Auswirkungen kann das haben? Vermutlich kennt jeder mindestens einen Fall von „Burn Out“ als Folge eines „ZU VIEL“ in anspruchsvollen Lebensphasen.

Da solch ein Zuviel an Stress nicht nur die gute Laune, sondern auch das Immunsystem in die Knie zwingen kann, sind praktikable, alltags- und berufstaugliche Tipps hilfreich. Unter anderem zeigen erstaunliche Erkenntnisse aus der Neurobiologie: Düfte können unser Gehirn anregen, bestimmte Botenstoffe zu produzieren – manche zur Entspannung, andere zur Aktivierung und Steigerung der Konzentration, und ganz nebenbei unterstützen Sie damit auch Ihr Immunsystem.

In diesem Vortrag erhalten Sie pragmatische Informationen über erprobte Möglichkeiten, die in stressigen Zeiten für ein Runterkommen sorgen können, die kostengünstig und vor allem leicht umsetzbar sind. Kurzweilig, kompetent, interaktiv und informativ. Und garantiert gut gelaunt.

„Ein glückliches Leben führt der, der sich gut ernährt, bewegt, entspannt, schläft.“

Rangan Chatterjee, britischer Arzt und Autor

Teilnahmegebühr: 30 € (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.