



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Mentale Stressbewältigung

Di 10.10.2023, 14.00 Uhr

Stress entsteht überwiegend in unserem Kopf. Eine herausfordernde Situation wird erst dann zum "Stressmonster", wenn wir eine entsprechende Bewertung hinzufügen, z. B. indem wir davon überzeugt sind, dass das Problem nicht zu lösen sei. Die Methoden der mentalen Stressbewältigung können helfen, eigene Gedanken in neue Bahnen zu leiten und eine gewisse Distanz zur gegebenen Situation zu erreichen.

94486 Osterhofen, Cafe Siebenhandl, Plattlinger Str. 8

Mitveranstalter

Herzogstädter Spätlese

Referentin

Monika Hötzl



**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2024-05-03 09:53:06

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de

www.keb-deggendorf.de