KEB 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.

Ort
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