

Donnerstag, 25.04.2024, 18.45 Uhr

„STRESSKRANK“

Zurück in Deine Kraft

Vortrag von Andreas Pullig



STRESS KRANK

ZURÜCK IN DEINE KRAFT

LEIDE ICH UNTER CHRONISCHEM STRESS?
WAS PASSIERT IN MEINEM KÖRPER?
WELCHE DIAGNOSTIK BRAUCHE ICH?
WAS KANN ICH SELBER TUN?
WAS FUNKTIONIERT WIRKLICH?
WIE KOMME ICH WIEDER IN MEINE KRAFT?

DR. ANDREAS PULLIG

Wichtige Punkte werden
behandelt:

- Stressreaktionen im Körper
- Chronischer Stress
- Diagnostik
- Stress & Bewegung
- Gezielte Übungen
- Raus aus der Erschöpfung
- Praktische Tipps

Referent: Dr. Andreas Pullig

Teilnahmegebühr: kostenlos

Telefonische Anmeldung: 06761 7010

Veranstaltungsort: Sportpark Simmern,
Am Naturfreibad, 55469 Simmern



Wir leben Sport.

www.sportpark-simmern.de