

# GESUNDHEITSINSEL HELGOLAND

TSCHÜSS  
STRESS

Foto: © shutterstock.com

**SAMSTAG, 18.05.2024**

**AB 15.00 UHR**

**NORDSEEKLINIK**

***Stressprävention für jeden Tag  
- gesund und aktiv leben***

**Mit Fr. Dr. phil. Astrid Schmidt**

Der Kurzworkshop zum Thema **Stressprävention** zeigt Ihnen vielfältige, im Alltag leicht umsetzbare Ansätze, mit denen Sie Ihr Leben aktiv stressmindernd gestalten können.

Dazu gehören neben mentalen Strategien verschiedene Entspannungs- und Bewegungstechniken, die Sie an diesem Nachmittag praktisch kennenlernen und erproben dürfen. Weiterführende Reflexionsimpulse, die Ihnen einen tieferen Einstieg in das Thema ermöglichen, runden den Nachmittag ab.

Eintritt frei

SH   
Schleswig-Holstein  
Der echte Norden

  
ärzte genossenschaft Nord eG  
Medizin verbindet, menschlich | politisch | wirtschaftlich

Gesundheitszentrum  
Helgoland   
... MEDIZIN AUF DEM MEER!

  
PARACELSUS  
KLINIKEN  
Nordseeklinik  
Helgoland

Helgoland   
DIE INSEL DIE ATMET