



TSV-Ottersberg



Der TSV bietet an:

Samstag, 20. Februar 2027

10.30 – 16.00 Uhr

im Kursraum der Schulturnhalle Fährwisch in Ottersberg

„Stressmanagement“



Das Thema Stress betrifft in der heutigen schnelllebigen und reizüberfluteten Zeit alle in unserer Gesellschaft. Stress kann durch Überarbeitung, Veränderung bei der Arbeit oder zu Hause, innerhalb der Familie, durch Arbeitslosigkeit, Beziehungen, Verlust, Krankheit oder durch das schnelle Tempo des Lebens verursacht werden.

Bin ICH im Stress? Woran bemerke ich Stress? Bin ich „einfach nur“ verspannt und/oder schlafe schlecht? Sind dies vielleicht Indikatoren für eine zu hohe Belastung?

Es gibt zahlreiche Wege im Leben, dem alltäglichen Stress zu begegnen und hierbei will ich,

Renate Hinrichsen-Reich als zertifizierte Kursleiterin für Stressbewältigung und Burnout Prävention unterstützen

Mitzubringen wären bequeme Kleidung, evtl. eine Decke, etwas zu Essen und Trinken für die Pause.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Kursgebühr für Nichtmitglieder EUR 25,00

Kursgebühr für Mitglieder EUR 12,50

Die Kursleiterin ist Renate Hinrichsen-Reich

Anmeldungen ab sofort bei Renate Hinrichsen-Reich

E-Mail: renatehinrichsen@web.de oder 01727700712