



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Mentale Stressbewältigung

Di 10.10.2023, 14.00 Uhr

Ort:

Osterhofen, 94486 Osterhofen, Cafe Siebenhandl, Plattlinger Str. 8

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.

Mitveranstalter:

Herzogstädter Spätlese

Referent/in:

Monika Hötzl

Veröffentlichungsdatum: 17.07.2023

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de