

WORKSHOPS GESUNDHEIT



Landesverband
der Gehörlosen
Sachsen e.V.

Der Landesverband hat mit Unterstützung der IKK Sachsen und der Knappschaft zwei Workshops rund um die Themen Stress und Entspannung organisiert. Referenten bei beiden Workshops sind Benjamin Pause und Franz Möckel.



Dipl. Psych. Benjamin Pause



Dipl. Psych. Franz Möckel

„Entspannung - aber wie?“

Schwerpunkte:

- Was ist Entspannung?
- Entspannt bleiben - Entspannung erreichen
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Entspannung als Vorbeugung gesundheitlicher Folgen von Stress

Am **08. April 2017 (Samstag)**
von 09.30 bis 15.00 Uhr!

„Viel Stress! Was kann ich tun?“

Schwerpunkte:

- Was ist Stress?
- Umgang mit Stress - Vermeidung von Stress
- Wie funktioniert gutes Stressmanagement?
- Stressmanagement als Vorbeugung gesundheitlicher Folgen

Am **13. Mai 2017 (Samstag)**
von 09.30 bis 15.00 Uhr!

WO? Gehörlosenzentrum Dresden, Carolinenstraße 10, 01097 Dresden

WIE VIEL? Teilnehmerbeitrag je Workshop 15 € pro Person (inkl. Mittagessen)

- - - *Gefördert von der IKK Sachsen, der Knappschaft und dem Freistaat Sachsen* - - -

ANMELDUNG

„Entspannung - aber wie?“
(Anmeldung bis 30.03.2017)

„Viel Stress! Was kann ich tun?“
(Anmeldung bis 04.05.2017)

Name Verein:.....

Name Teilnehmer/in:.....

Fax/E-Mail:.....

Nach der **Anmeldefrist** bekommt ihr eine Bestätigung! **Diese Anmeldung ist fest.** Anmeldungen können bis zur Anmeldefrist kostenlos zurückgenommen werden. Abmeldung danach → voller Teilnehmerbeitrag.

Fax an 0351/ 803 07 72 oder E-Mail an d.natschack@deaf-sachsen.de