



KraftWerkMensch - Energie fürs Leben

Stressmanagement für berufstätige Eltern

Die
Präventionskurse
werden von den
Krankenkassen
bezuschusst.



Kennen *Sie* die Müdigkeit vieler Superhelden wie *Sie*, die durch ständige Belastung, hohen Druck, eigene und fremde Ansprüche sowie Überforderung mit der Vereinbarkeit von Familie, Beruf und/oder Pflege entsteht?

Dieser psychosoziale Stress verursacht Krankheiten im Herz-Kreislaufsystem, im Immunsystem, im Muskel-Skelett-System und in der Psyche.

Oder streben *Sie* nach Möglichkeiten, um *Ihre* Lebenszufriedenheit zu steigern und *Ihr* Potenzial zu entfalten?

Warten *Sie* nicht ab, kümmern *Sie* sich jetzt um sich selbst!

In meinen vielfältigen Kursangeboten können *Sie* Ihre Energiespeicher wieder auffüllen.

Starten *Sie* noch heute in ein vitaleres Leben.



Kontakt:

kontakt@kraftwerkmenschhannover.de
<https://www.kraftwerkmenschhannover.de>

Gesundheit ist ansteckend, lassen
Sie sich in meinen Kursen anstecken.

Stressmanagement



- Stressbewältigung im Alltag



- LOOVANZ. Das Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene zur Stressbewältigung



- Autogenes Training



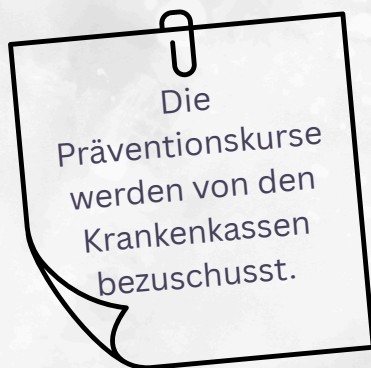
- Progressive Muskelrelaxation





KraftWerkMensch - Energie fürs Leben

**Stressmanagement und
Onlineangebote
für
pflegende An- und Zugehörige**



Pflegende An- und Zugehörige

Neben den
Stressmanagementkursen für
pflegende An- und Zugehörige
werden diverse Online-
Veranstaltungen angeboten, die
Informationen zur
Versorgungsstabilisierung und
Stressreduktion für Pflegende
vermitteln.

Die Pflege von Angehörigen ist ohne
Entlastung, Entspannung und die
richtigen
Stressmanagementtechniken auf
Dauer nicht möglich.

Passen Sie auf sich auf und holen
Sie sich die richtigen Tipps und
Hilfestellungen in meinen Kursen!



Lebenszufriedenheit

In diesem Bereich werden
vertiefende Gesundheitskurse zur
Stressbewältigung sowie zur
Steigerung der
Konzentrationsfähigkeit und zur
Förderung der Lebenszufriedenheit
und des Glücks angeboten.

Lebenszufriedenheit und Glück sind
keine unerfüllbaren Träume,
sondern die Grundpfeiler mentaler
Gesundheit.

Mentale Gesundheit ist trainierbar!

