

Dienstleistungsgesellschaft Eifel

Stress entgegenwirken

Die DLG Eifel lädt erneut zu Gesundheitstagen ein – Zweite Auflage beschäftigt sich mit Stress-Symptomen, Rückenstärkung und erholsamen Schlaf – Insgesamt zehn Workshops in Euskirchen, Mechernich und Kall am 2., 3. und 5. Dezember

Die Dienstleistungsgenossenschaft Eifel (DLG Eifel) veranstaltet die zweite Auflage Ihrer „Gesundheitstage“. Insgesamt zehn maximal 90-minütige Workshops werden an drei Tagen und drei Orten angeboten. Die Teilnehmer können sich auf praxisnahe Informationen und Tipps freuen, wie sie gesund und leistungsfähig bleiben.

Gewidmet wird sich spannenden Fragen: „Wie erkennt und reguliert man Stress-Symptome? Was kann ich meinem Rücken Gutes tun? Wie kann ich abschalten, durchschlafen und erholt aufwachen?“, lauten die Themen. Erfahrene Referenten vom Fach geben ihr Wissen in den Workshops weiter. Im Anschluss für alle Teilnehmer referiert Dr. Katharina Hoß, Beraterin im Gesundheitsmanagement, zum Thema „Humor als Gesundheitsressource“.

Los geht es mit den ersten Workshops am Montag, 2. Dezember, 15.30 bis 18 Uhr, in Euskirchen, im Rotkreuzzentrum, Jülicher Ring 32B. Am Dienstag, 3. Dezember, 10.30 bis 12 Uhr, finden weitere im Evangelischen Gemeindezentrum Mechernich, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1, statt. Im Kaller Evangelischen Gemeindezentrum, Aachener Straße 49, werden die Themen am Donnerstag, 5. Dezember, 15.30 bis 18 Uhr, angeboten.

Für Mitglieder der Dienstleistungsgenossenschaft ist die Teilnahme kostenlos. Für Nicht-Mitgliedsunternehmen wird eine Gebühr von 25 Euro pro Teilnehmer erhoben. Anmeldung nimmt Agnes Voerste, Projektleiterin der DLG Eifel, unter agnes.voerste@dlg-eifel.de entgegen. Weitere Informationen gibt es unter der Telefon-Nummer 0151/53990148 und www.dlg-eifel.de.

pp/Agentur ProfiPress