

Stress entgegenwirken

Die Dienstleistungsgenossenschaft Eifel (DLG Eifel) veranstaltet die zweite Auflage Ihrer »Gesundheitstage«.

EIFEL (RED/PP). Zehn maximal 90-minütige Workshops werden an drei Tagen und drei Orten angeboten.

Die Teilnehmer können sich auf praxisnahe Infos 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«.

Hier finden die Workshops statt

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.



Auch der Rücken rückt in den Fokus eines Workshops.

Foto: Kirsten Röder/Archiv/pp/Agentur ProfiPress

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 Telefonnummer 0151/53990148 und www.dlg-eifel.de