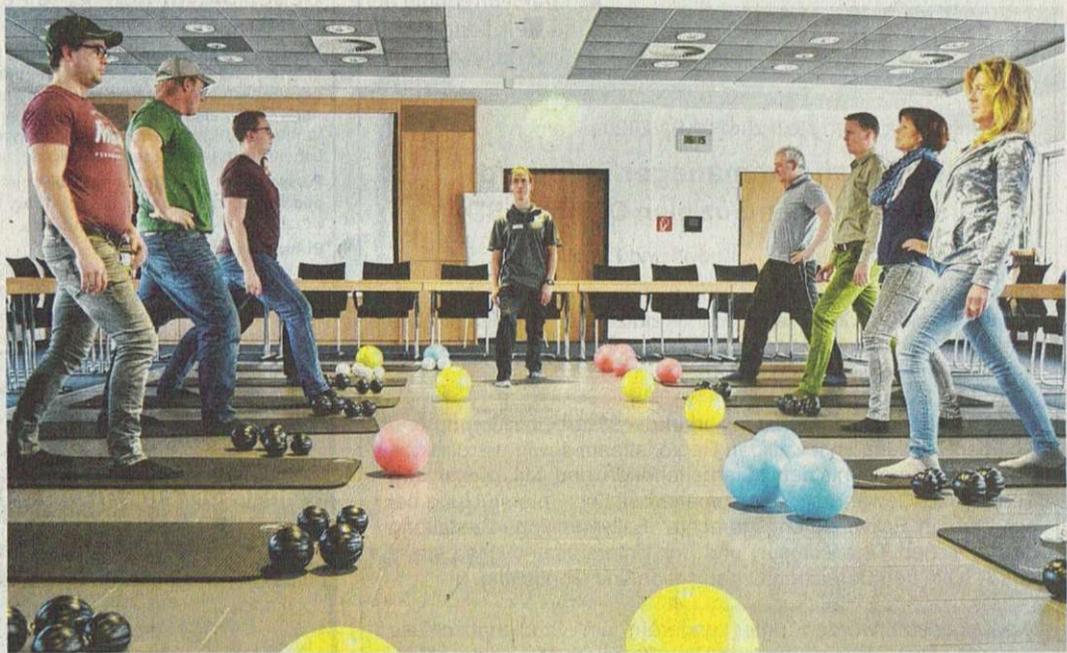


# Dem Stress entgegenwirken

**Kreis Euskirchen (gr).** 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 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,



*Auch der Rücken rückt in den Fokus eines Workshops. FOTO: KIRSTEN RÖDER/ARCHIV/PP/AGENTUR PROFIPRESS*

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, wer-

den die Themen am Donnerstag, 5. Dezember, 15.30 bis 18 Uhr, angeboten.

Für DLG-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Für Nicht-Mitgliedsunternehmen wird eine Gebühr von 25 Euro pro Teil-

nehmer erhoben. Anmeldung nimmt Agnes Voerste, Projektleiterin der DLG Eifel, unter [agnes.voerste@dlg-eifel.de](mailto:agnes.voerste@dlg-eifel.de) entgegen. Weitere Infos unter ☎ 0151/53990148 und [www.dlg-eifel.de](http://www.dlg-eifel.de).