

# VORTRAG

## Umgang mit Streß

Der Vortrag richtet sich an Menschen, die beruflich oder privat widerstandsfähiger gegen Stress sein möchten.

Es richtet sich an Menschen, die an Anregungen zur Entwicklung einer dauerhaften Stresskompetenz interessiert sind, um zukünftig leistungsfähiger, ausgeglichener und zufriedener mit sich und Ihrem Leben zu sein.

Im Vortrag erkennen Sie die Gründe für negativen Stress und was er bewirkt. Sie lernen mentale physische Techniken und Übungen kennen, um Stress zukünftig erfolgreich zu begegnen.

Frank Ladwig ist seit mehr als 10 Jahren als Stress- und Burnout-Coach in Husum tätig.

Referent: Frank Ladwig,  
Der Küstencoach

**16.04.2024**

17:00 - 18:30 Uhr

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Bitte anmelden unter:

[www.gesundheitszentrum-buesum.de](http://www.gesundheitszentrum-buesum.de)

Bei Rückfragen melden Sie sich bitte unter 0151/ 54259195



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE  
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



**Bosch Health  
Campus**

der Robert Bosch Stiftung