



Marktgemeinde

8723 Kobenz, Marktplatz 1
Tel.: 03512/82 560 • Fax: 03512/82 560-13
E-Mail: gde@kobenz.gv.at

Kobenz



STRESSMANAGEMENT mit **URSULA CHRISTÖFL**

WO: GH Rainer

Wann: 16.10.2024 Beginn 19:00 Uhr im Saal 1. Stock

Die Arbeits- und Lebenswelt des modernen Menschen wurde vermehrt komplex, schnelllebig, digitalisiert, global und stets unsicher im Verlauf. Der Mensch versucht diesem Anspruch gerecht zu werden und lebt in dynamischen Systemen und Strukturen, getrieben von permanenter Abrufbarkeit und Leistungsbereitschaft. Das erzeugt Stress und eine Vielzahl an psychosomatischen Erkrankungen sind zunehmend die Folge.

Im Vortrag wird Stress mit seiner Funktionalität und mit Möglichkeiten zur persönlichen Reduktion vorgestellt und im Anschluss daran, werden persönliche Fragen diskutiert.

Wir freuen uns auf zahlreiches Interesse!

Für den GKBL-Ausschuss
Ausschussobmann
GR Ing. Mag. Alfred Peri