

Stresstest – Sind Sie gestresst?

Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen?

Fühlen Sie sich während des ganzen Tages müde und schwach?

Ändert sich Ihre Stimmung häufig von der einen auf die andere Minute?

Leiden Sie an stressbedingten Erkrankungen oder Beschwerden, wie

Muskelverspannungen, Nackenschmerzen,

Bluthochdruck, Herzproblemen,

Diabetes mellitus,

Kopfschmerzen

Ruhelosigkeit, Schlafproblemen,

Herzschmerzen, Herzrasen,

Angst, Depressionen,

allergischen Erkrankungen oder

Hauterkrankungen?

Leiden Sie unter Konzentrationsschwäche?

Leiden Sie unter mangelnder Zuversicht?

Haben Sie Schwierigkeiten abzuschalten oder „runter zu fahren“?

Wenn Sie einzelne oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben können das Erlernen eines gesunden Umgangs mit den täglichen Belastungen und die Anwendung von Entspannungstechniken eine wohltuende und lohnende Erfahrung für Sie sein.

Sie lernen konstruktiv mit Ihren täglichen Belastungen umzugehen, Ihre Widerstandsressourcen zu stärken und so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern*.

Achtung! Ein Entspannungskurs oder ein Stressmanagementtraining ersetzt niemals die Empfehlungen oder Therapieanweisungen eines Arztes!*

***Haftungsausschluss:**

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehme ich keine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit oder Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen. Bei Fragen, Bedenken oder gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie immer einen Arzt um Rat bevor Sie Änderungen an Ihrem Lebensstil vornehmen oder mit dem Einüben von Entspannungstechniken beginnen.

