

# Stressbewältigung im Alltag



KATHOLISCHE  
ARBEITNEHMER-  
BEWEGUNG

im welt raum

**Dienstag, 16. April 2019 – 18.00 Uhr –  
welt:raum (St. Johanner Markt 23, Saarbrücken)**

Ob Kursangebote, Fortbildungen oder Reha: es gibt vielfältige Möglichkeiten, seinen alltäglichen Stress oder die Belastungen des Jobs zu bewältigen. Doch die Hürden, solche Schritte zu wagen, empfinden viele als hoch. Mit der Heilpraktikerin für Psychotherapie Ingeborg Weiland wollen wir einen leichten Zugang zu solchen Themen im Gespräch schaffen.

Was kann dabei helfen, Stress zu bewältigen und mit Sorgen besser umzugehen?

Wie kann ich mit einfachen Techniken und Übungen erste Schritte gehen und im wahrsten Sinne des Wortes im Alltag durchatmen?

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.