



Bild: Fotolia.com

## **»Wirksame Strategien bei Stress und Erschöpfung« Für deutlich mehr Energie und Leistung**

---

Montag, 5. November 2018 • 18.30 Uhr • Stadthalle Memmingen • Konferenzraum

---

- Wie Sie mit einfachen Änderungen weniger Stress empfinden und stabiler werden.
- Warum es sich für Unternehmen lohnt, ihre Belegschaft vor Stress zu schützen.
- Rückenschmerzen, Tinnitus, Niedergeschlagenheit und mehr - wie Sie stressbedingte Symptome verstehen und loswerden.
- Warum unter Druck der Schlaf schlechter wird und wie es auch anders geht.
- Wo die Erschöpfung herkommt und was Sie tun können.
- Der neue Weg aus der aktuellen Forschung: Die Aufwärts-Spirale – wie man in fünf Schritten zu mehr Kraft im Alltag gelangt.

Mindestteilnehmerzahl fünf, Teilnahme kostenlos

Referent: Jürgen Schuster, Präventologe

Anmeldung: Landratsamt Unterallgäu,

Tel.: (0 82 61) 9 95-0,

E-Mail: [empfang@lra.unterallgaeu.de](mailto:empfang@lra.unterallgaeu.de)

Info: Landratsamt Unterallgäu; Gesundheitsamt

Tel.: (0 82 61) 9 95-4 12

[www.unterallgaeu.de/veranstaltungskalender](http://www.unterallgaeu.de/veranstaltungskalender)

