

Dauerstress und seine Folgen

Damit Belastung nicht zur Krankheit führt

Wer kennt das nicht: Doppelbelastung, Überforderung und Sorgen?
Die Folge können häufig Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen oder Infektanfälligkeit sein. Der Körper protestiert.

Erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung der ganzheitlichen Naturheilkunde als Ergänzung zur Schulmedizin Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder herstellen können und wie Sie die Signale Ihres Körpers frühzeitig erkennen, um gegenzusteuern.

Inhalte:

- Gesundheitliche Folgen von Stress
- Einfluss von Hormonen
- Rolle des Immunsystems unter Stress
- Psychosomatik

Referentin:

Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Kronberg

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 – keine maximale Teilnehmerinnenanzahl

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3
Zeitstunden oder nach Absprache ist auch Tagesveranstaltung möglich.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Bestuhlung mit oder ohne Tische mit Blick auf die
Leinwand

Maximale Entfernung:

Nach Absprache