

Dem Stress entkommen

Workshop zur StressPrävention



Der Workshop „Dem Stress entkommen“ unterstützt die Teilnehmer im gesundheitsfördernden Umgang mit Stress und Fehlbelastungen. Durch den Erwerb von Wissen über Stress und seine Folgen in Bezug auf chronische Krankheiten, erhalten die Teilnehmer eine solide Grundlage, um ihr individuelles Gesundheitsverhalten zu betrachten und zu verändern. Der Fokus des Workshops liegt auf der Stärke des Empowerments, der Motivation sowie der Gesundheitskompetenz des Einzelnen, die zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich und seiner Gesundheit anleiten sollen.

Zielgruppe: Alle Personen, die an der Vermittlung von stresstheoretischen Grundlagen, praktischen Übungen zu Stresserleben, Stressbewältigung und einer Änderung ihres Gesundheitsverhaltens interessiert sind.

4-Tage-StressManagement

385,00 €

Inklusivleistungen:

- 3-Tage-Workshop zur StressPrävention unter fachlicher Leitung
- 3 x medizinisches Thermalbewegungsbad in der Therme Ihrer Wahl
- 4 x Nordic-Walking á 90 Minuten inkl. Einführung und bei Bedarf Leihstöcke
- 4 x Progressive Relaxation nach Jacobson á 90 Minuten inkl. Einführung in den Kurs

Mindestens 6 Teilnehmer – Änderungen vorbehalten!

* **Eventueller Präventionszuschuss für die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierten Therapeuten und Therapiekonzepte nach § 20 SGB V.**

Informieren Sie sich VORAB bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse über die Höhe der Kostenbeteiligung/des Präventionszuschusses nach § 20 SGB V und eventuelle Bonuspunkte.

Bei der separaten Wahl Ihrer Unterkunft steht Ihnen gerne unser Kur- & GästeService unter der Telefonnummer 08531 975543 bzw. freecall 0800 88 5 44 66 (nur aus Deutschland) zur Verfügung.

Gerne gestalten wir für Sie Ihr individuelles Gesundheits-/Präventionspaket nach Ihren Bedürfnissen. Das Gesundheit ServiceCenter informiert Sie gerne über unser einzigartiges Leistungsspektrum und mögliche Kostenbeteiligungen.

Anmeldung, Terminvereinbarung & nähere Informationen bei uns im Gesundheit ServiceCenter oder unter www.badfuessing.com

Kur- & GästeService, Gesundheit ServiceCenter
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Tel. 08531 975511, gesundheit@badfuessing.de

Quell der Gesundheit:

BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt...

Sichern Sie sich Ihren Präventionszuschuss in Höhe von bis zu 150 €!*