

LIEBE PATIENTEN UND PATIENTINNEN,

im Neurozentrum Sophienstrasse bieten wir für Kopfschmerzpatienten einen **Präventionskurs** zum Thema **Stressmanagement** an. Dieser unterstützt Sie, mit Belastungsstörungen im Alltag besser umzugehen und dient gleichermaßen, daraus resultierenden Gesundheitsrisiken vorzubeugen.

Dieses Angebot soll die medizinischen Behandlungsmaßnahmen der Sprechstunde ergänzen und komplettieren.

In 10 interaktiven Sitzungen werden Strategien der Stressbewältigung für den Alltag vermittelt. Integrierte Entspannungsübungen, welche leicht in IHREN Tagesablauf passen, runden die Inhalte ab.

Die Gruppe besteht aus 6-8 Teilnehmern und wird von einer **zertifizierten Trainerin** geleitet. Dadurch wird diese **präventive Maßnahme von sehr vielen Krankenkassen finanziell unterstützt.**

Bei Fragen zu diesem Thema stehen Ihnen sowohl wir als auch unsere Trainerin gern beratend zur Verfügung. Sprechen Sie uns daher bitte einfach an.

PROGRAMM

In diesem Gruppencoaching beschäftigen wir uns mit einem wissenschaftlich fundierten Stressmodell, der Stressbewältigung, dem Umgang mit Stressauslösern und stressverschärfenden Gedanken sowie Achtsamkeit- und Genussregeln.

REFERENTEN

Stefanie Hänsel (B.Sc. Psychologie)
Trainerin, zertifiziert nach §20 SGB V Abs. 1

TERMINE

Der Kurs findet bis auf zwei Ausnahmen **mittwochs** statt.:

18.09.,	25.09.,	02.10.,
Do., 10.10.,	Do., 17.10.	
23.10.,	30.10.,	06.11.,
13.11.,	20.11.	

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage
www.neurozentrum-stuttgart.de

WICHTIG ZU WISSEN

Sie sollen sich wohlfühlen und entspannen können, daher ist das Tragen gemütlicher Kleidung von Vorteil.

Ort

Neurozentrum Sophienstraße

Umfang/ Zeiten

10 Einheiten à 90min

17.15 Uhr - ca. 18.45 Uhr

Kosten

199,- Euro/ Person

(1 Woche vor Kursbeginn zu bezahlen)

Kontakt

Neurozentrum Stuttgart

0711-6203177-77

0711-6203177-99 (Fax)

info@neurozentrum-stuttgart.de

info@mystressmanagement.de

ANMELDUNG

(per Post, Fax oder e- mail)

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Telefon:

Datum

Unterschrift



Neurozentrum | Stuttgart
sophienstrasse | mitte

Willkommen Gelassenheit –
Wege aus dem Stress

Neurozentrum Sophienstraße
Sophienstraße 41
70178 Stuttgart

Gruppenleitung
Stefanie Hänsel

info@mystressmanagement.de