

## Gesund bleiben trotz Stress

**Den Grundstein legen für ein gelasseneres Leben mit dem Programm zur Stressbewältigung:**

### Stresskompetenz und Resilienz: Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen

- 10 Treffen à 90 min. mit max. 12 Teilnehmern
- Aufgrund der Corona-Lage bieten wir die Durchführung zunächst **online über zoom** an und bei milderem Infektionsgeschehen in unserem Zentrum in Mainz ausreichend großen Räumlichkeiten unter Einhaltung der Hygieneregeln.
- Kosten: € 220,- plus IFT-Arbeitsunterlage € für 20,-
- **Eine finanzielle Förderung durch Ihre Krankenkasse ist möglich**

#### Zum Programm:

- Professionelle, individuelle Unterstützung
- Erlernen von kurz- und langfristigen Strategien
- Umsetzung und Verankerung der Strategien im Alltag
- Aktivierung stressausgleichender Aktivitäten
- Basierend auf neuesten Erkenntnissen der Stressforschung

#### Information und Anmeldung

Locomotion / Ambulantes Rehazentrum Mainz-Mombach  
Dr. Dipl.-Psych. Miriam Fritsch-Kümpel  
kontakt@dr-fritsch-kuempel.de  
Tel.: 0160-1534264

**Kursbeginn: Do., 28. Januar 2021, 16.00 Uhr**

**Inhaltliche Informationen zum Programm unter [www.ift-stress.de](http://www.ift-stress.de)**



**IFT** | IFT · Gesundheitsförderung  
Gesellschaft mbH  
München