



# Gesprächskreis „Leben ohne Stress“

## Gemeinsam Wege finden

Im Austausch mit anderen können Sie etwas über verschiedene Wege zu mehr Lebensfreude erfahren und Ideen und Strategien entwickeln, wie Sie Ihren Stress im Berufsalltag oder im Privatleben bewältigen können.

### ***Gemeinsam für mehr Lebensfreude***

• Einmal im Monat treffen wir uns als Gruppe zu einem festen Termin (außer an Feiertagen oder Urlaub)

### ***Was machen wir? Wir sprechen:***

- über seelische Belastungen
- über unsere Wünsche und Ziele im Leben
- Bewältigungsstrategien für den Alltag
- Austausch von hilfreichen Informationen
- Vorträgen zu ausgewählten Gesundheitsthemen

### **Sie sind betroffen von:**

- Lustlosigkeit
- Ausgepowert
- Unzufriedenheit
- Oder einfach nur gestresst



**Gesundheitspraxis Harmonie**

Körper und Geist als Einheit

**Wer bin ich:** Ich habe eine Praxis für psychologische Beratung und bin ausgebildete:



- Depressions- Stress- und Burnout-Fachberaterin
- Entspannungstrainerin und Wellness-Massage-Praktikerin
- Aroma-Beraterin

**Kosten:** vor Ort bar zu bezahlen: 10,00 €

**Zeit:** 17.30 bis ca. 20.00 Uhr

**Jeden 1. Montag im Monat, Beginn ab 4. April 2022**

**Ort:** Gesundheitspraxis Harmonie, Dorfstr. 14b, 04683 Naunhof  
OT Albrechtshain

**Anmeldung unbedingt erforderlich unter:**  
[praxis-harmonie@web.de](mailto:praxis-harmonie@web.de) oder 0174/3417455



**Gesundheitspraxis Harmonie**  
**Heike Pönicke**  
Dorfstraße 14  
OT/ Albrechtshain  
04683 Naunhof

**Telefon:** (034 293) 30 323

**Mobil:** (0174) 34 17 455

**E-Mail:** [praxis-harmonie@web.de](mailto:praxis-harmonie@web.de)

**Internet:** [www.gesundheitspraxis-harmonie.de](http://www.gesundheitspraxis-harmonie.de)