

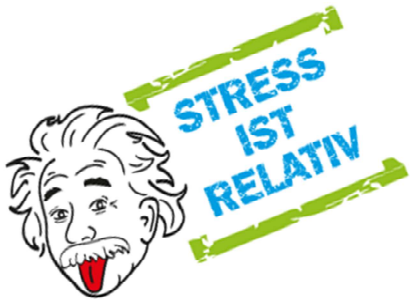
## WEGE AUS DER STRESSFALLE

Wir alle fühlen Belastungen und viele von uns fühlen deutlich, dass es immer schwerer wird, unbeschwert und ausgeglichen zu sein. Wir glauben, dass unsere Welt, unser Verhalten, logischen Richtlinien folgt, am Ende aber sind wir Affen im Anzug. Obwohl wir uns unwohl, krank fühlen ist es schwierig dies anderen Menschen begreiflich zu machen. Der gebrochene Arm sendet ein klares Signal, das gebrochene Herz nicht. Wir arbeiten seit vielen Jahren im Bereich der Stressreduktion, wir spürten dass es funktioniert, die Rückmeldungen waren positiv aber wir hatten nur Gefühle und keine Zahlen.

Sie werden in den folgenden Sequenzen durch faszinierende Welten ihres Gehirns geführt, lernen Ursachen der Belastung und erarbeiten mit uns zusammen Lösungen. Grundlage bildet die Erarbeitung eines individuellen Stressmarkers, der Ihnen zeigen wird in welcher Belastungsstufe Sie sich befinden.

Nachdem wir dann Möglichkeiten der Reduktion mit viel Spaß und AHA-Effekten erarbeiten, werden wir am Ende des Kurses mit Ihnen zusammen diese Analyse wiederholen. Sie werden verwundert sein, denn die Erfahrung hat uns ganz deutlich gezeigt, wir können Stress reduzieren und das schöne dabei, es ist einfach und bringt Freude.





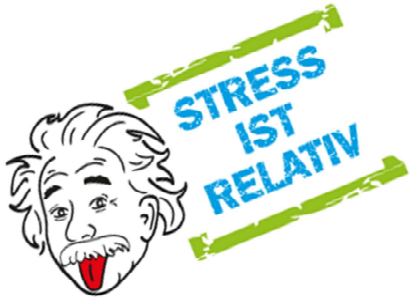
## DER ONLINEKURS: WEGE AUS DER STRESSFALLE

Im Mittelpunkt unserer Betrachtung steht immer der Mensch. Seit vielen Jahren arbeiten wir mit dieser Maxime und dort war auch der Ansatzpunkt in Richtung E-Learning zu denken. Stress ist kein Phänomen von einigen Menschen, sondern ein Massenphänomen. Lange haben wir uns Gedanken gemacht, wie kann trotz des Abstandes der bei einem Onlinekurs (§ 20 SGB V) natürlich da ist, persönlicher Bezug entstehen.

Wir werden vor Ort Events anbieten, bei dem ein Trainer vor dem Start des Onlinekurses (§ 20 SGB V) greifbar sein wird, wo Fragen direkt gestellt werden können und Lösungen erörtert werden können.

Wir werden offene Termine anbieten zu denen Menschen kommen können, sich informieren können, erste Übungen mitmachen, bevor der Onlinekurs (§ 20 SGB V) startet.

Die fachliche Leitung und fachliche Konzeptentwicklung des Onlinekurses wurde von der Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Martina Lukas-Nülle ausgefüllt, die auch den Teilnehmern fachlich beratend zur Seite steht. Dies erfolgt einerseits über die Beantwortung Ihrer individuellen Fragen, welche Sie durch den Kontaktbutton stellen können, andererseits über Ihre Teilnahme am expertenmoderierten Gruppenaustausch von Dr. Martina Lukas-Nülle.



## DER ONLINEKURS: WEGE AUS DER STRESSFALLE

Auch ist Nachhaltigkeit ein wesentlicher Teil unserer Philosophie. Alle Teilnehmer erhalten ein Arbeitsbuch, das auf 140 Seiten mit vielen Übungen den Onlinekurs (§ 20 SGB V) unterstützt. Wir werden einen Übungskatalog zum Download bereitstellen, der täglich hilft die guten Vorsätze auch umzusetzen.

Jederzeit ist es während des Onlinekurses (§ 20 SGB V) möglich Fragen an uns zu senden, die wir innerhalb von 48 Stunden beantworten. Sollten Sie dies wünschen nehmen wir auch telefonisch mit Ihnen Kontakt auf.

Nachdem Sie den Kurs absolviert haben, werden wir erneut Möglichkeiten bieten mit unseren Trainern die Inhalte nochmal persönlich zu besprechen.

Wir freuen uns mit Ihnen im regen Austausch zu stehen, der Onlinekurs (§ 20 SGB V) ist für uns viel mehr als ein Job, der Onlinekurs (§ 20 SGB V) ist Herzblut. Der erste Schritt ist der wichtigste, wir unterstützen Sie dabei.