



## WEG mit dem STRESS

Für Gehörlose

**Wo:** Innsbruck (genauer Ort wird bekannt gegeben)

**Wann:** SA, 18. November 2017  
09:00 – 12:00 Uhr,  
13:00 – 17:00 Uhr

**Wer:** Jule Nießen in ÖGS

### Kursinhalt:

Stress ist für dich nichts Unbekanntes und du hast deinen stressigen Alltag satt!?!)

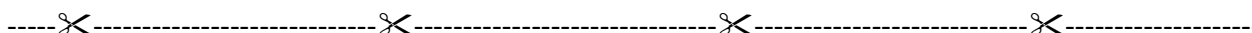
In diesem Kurs lernst du wichtige Inhalte zu dem Thema Stress und Entspannung, wie Stress entsteht, welche Ursachen es gibt und wie du mit Stress umgehen kannst.

Zudem erfährst du mehr über mögliche Entspannungsmethoden und probierst ein paar davon gleich selbst aus! (z.B. Atemtechniken, Muskelentspannung, Yoga etc.)

**Anmeldeschluss:** 27.10.2017

**Kosten:** € 50,00 pro Person

einen Großteil der Kosten bezahlt das Sozialministerium Service



### ANMELDUNG: WEG mit dem Stress! – für Gehörlose –

Name:		Beruf:	
Adresse:		Ort:	
Vers.Nr.:		Geburtsdatum:	
SMS:		E-Mail/Fax:	
ich bin:	berufstätig	<input type="checkbox"/>	ich möchte den KommBi-Newsletter: <input type="checkbox"/>
	arbeitslos	<input type="checkbox"/>	
	PensionistIn	<input type="checkbox"/>	



18. November 2017  
in Innsbruck