

<p align="center">WEG mit dem STRESS für Schwerhörrende</p>	<p>Wo: Innsbruck (genauer Ort wird bekannt gegeben)</p> <p>Wann: SA, 21. Oktober 2017 09:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 17:00 Uhr</p> <p>Wer: Jule Nießen in Lautsprache, mit Induktionsanlage</p>

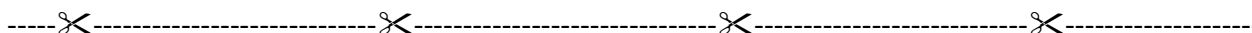
Kursinhalt:

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.)

Information: Der Kursraum ist mit einer Induktionsanlage ausgestattet!
 Wenn du eine Gymnastikmatte hast, bringe sie bitte mit.

Anmeldeschluss: 29.09.2017

Kosten: € 50,00 pro Person
 einen Großteil der Kosten bezahlt das Sozialministerium Service



ANMELDUNG: Weg mit dem Stress! – für Schwerhörrende –

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"/>	

