

# Stress und Zeitnot – muss das sein?

Stress ist eine komplexe Erscheinung unserer Zeit. Im modernen Alltag werden wir auf eine harte Probe gestellt. Denn die Auswirkungen von Zeitmangel, Leistungsdruck, Erwartungen anderer und Ansprüche immer perfekt sein zu wollen, können körperlich und psychisch schlimme Folgen haben und den Menschen aus dem Gleichgewicht bringen.

In diesem Themenangebot werden persönliche Anteile an der Stressproblematik heraus gearbeitet, die unterschätzten Gesundheitsrisiken beleuchtet und auf die Folgen für die Lebenszufriedenheit eingegangen.

Methoden und Vorschläge für die Bewältigung von Stress werden vorgestellt und der Blick für eigene Ressourcen geschärft. Sie können Möglichkeiten kennen lernen einen Umgang mit Stress zu finden. Einige Übungen zum raschen Stressabbau können ausprobiert werden.

## Veranstalterin und Information:

Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.  
Fachstelle FrauenGesundheit  
Kirchgasse 17, 63065 Offenbach  
Ulrike Lang Tel.: 069/82 36 85 65  
Fax: 069/81 46 69  
Email: Ulrike.Lang@evangelischefrauen.de  
www.fachstelle-frauengesundheit.de

## Anfrage

Ihre Anfrage erbitten wir schriftlich, per Mail mit nebenstehendem Formular oder telefonisch.

## Kosten

Honorare und Fahrtkosten überweisen Sie bitte gegen Rechnung auf unser Konto:  
Ev. Kreditgenossenschaft Frankfurt  
Konto-Nr. 4 100 719, BLZ 500 605 00  
Stichwort Fachstelle FrauenGesundheit

## Anfrage

### *Stress und Zeitnot – muss das sein?*

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail-Adresse

Ich bin Mitglied im Verband der  
Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.:

Ja  Nein

### **Anfrage für eine**

Gruppenstunde ( 1 1/2 – 2 Stunden)

Frauenfrühstück/ Vortrag

### ..... **Terminwunsch**

Honorar und Fahrtkosten nach Absprache.

.....  
Datum, Unterschrift

Fachstelle  
FrauenGesundheit

Stress und Zeitnot –  
muss das sein?



Evangelische Frauen  
in Hessen und Nassau e.V.  
Fachstelle FrauenGesundheit  
z.Hd. Ulrike Lang  
Kirchgasse 17  
63065 Offenbach