

# ZU VIEL AUF EINMAL

# Stressfrei durchs Jahr



Foto: Jürgen Näber, DEVK

Kennt Ihr den Wirbelsturm an kleinen und großen Gedanken im Kopf, der einen kirre macht? Da seid Ihr leider in guter Gesellschaft: Jede vierte Person fühlt sich häufig gestresst. Langfristig macht das krank. Um Stress dort zu reduzieren, wo es geht, bietet die Stiftungsfamilie für Mitglieder ein breit aufgestelltes „Stress-frei“-Programm: online oder in Präsenz.

Vor Weihnachten ist Stress häufig vorprogrammiert. Es gibt vieles, das vor den Festtagen erledigt sein will. Für Frauen in führenden Positionen bietet die Stiftungsfamilie zum Beispiel am 8. Dezember das Webinar „Stress- und Selbstmanagement“ an: von 16:00 bis 17:30 Uhr. Bis zum Termin ist eine Anmeldung möglich. Und dann ist das Jahr fast vorbei und mit dem neuen kommen die guten Vorsätze dazu.

## Neustart

Die erfolgreiche Reihe „Projekt Leben“ geht im nächsten Jahr weiter – im Januar mit einem Webinar zum Thema „Positives Mindset“. Denn „looking at the good“ ist mehr als ein Mantra. Passend dazu könnt Ihr im Januar und Februar in fünf Online-Einheiten à zwei Stunden eine ganze Menge darüber lernen, wie Ihr gelassener im Alltag werdet.

## In der Natur

Wer am besten draußen entspannt, für den ist das Schneeschuhwandern von 14. bis 21. Januar in Schönau am Königssee interessant. Vom 26. bis 30. April geht es fünf Tage in den Harz. Das Seminar ist die perfekte Mischung aus theoretischem Stressmanagement und praktischer Muskelrelaxation – und das in einer kleinen Gruppe.



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH

## Ausblick

Über das Jahr verteilt hält die Stiftungsfamilie entspannende Workshops, Webinare und Seminare für Euch bereit. In Planung sind unter anderem Auszeit-Wochenenden zum Thema Achtsamkeit.



Alle Informationen und Termine zu den „Stress-frei“-Programmen findet Ihr auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de). Oder abonniert den Newsletter und registriert Euch auf Facebook, Instagram oder LinkedIn.