



# Erste Hilfe bei **Stress** und **Anspannung**

Stress und Anspannung bestimmen oft unseren Alltag. Schmerzen, innere Unruhe, Herz-Kreislaufprobleme, Erschöpfung und Schlafprobleme sind dabei häufige Folgen, die zu Depression, Angst und Burnout führen können.

**Lerne, wie es auch anders geht!**

**Gruppenstart 05. September**

**18:00 - 19:40 Uhr**

Die Teilnehmer:innen der Achtsamkeits- & Entspannungsgruppe erlernen an 10 Abenden zu je 100 Minuten wie Stress entsteht & welche Auswirkungen dieser auf Körper und Psyche haben. **Wissenschaftlich fundierte Techniken** aus der achtsamkeitbasierten Verhaltenstherapie zur **Stressreduktion** und **Burnoutprävention** helfen dir dabei, diese zu bewältigen.

Ziel ist es, **das eigene Stressniveau zu senken**, den Genuss im Alltag zu steigern sowie bewusstes Wahrnehmen zu fördern.

## Jessica Trappl MA & Natascha Eibl Ma, MBA

Verhaltenstherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision

### ANMELDUNG UNTER:

[kontakt@psychisch-stark.at](mailto:kontakt@psychisch-stark.at)  
0681 81 70 84 05

[www.psychisch-stark.at](http://www.psychisch-stark.at)  
[www.psychotherapie-trappl.at](http://www.psychotherapie-trappl.at)

Start 05. September  
18:00 - 19:40 Uhr

Praxis Leben  
Kalchberggasse 10  
8010, Graz

max. 12 Teilnehmer:innen pro Gruppe

Mitzubringen: (Yoga)matte, Decke, Polster

Kosten: 30€ pro Abend zu je 100 Minuten | 10 Abende

Die Abende sind aufeinander aufbauend und können nicht einzeln gebucht werden.