

# UMGANG MIT STRESS UND BELASTENDEN SITUATIONEN

## Was erwartet mich?

Bei wöchentlichen Kleingruppentreffen im Gartenpavillion steht das Thema Stress im Mittelpunkt:

- Wie kann ich mit Stress umgehen?
- Wie kann ich mein Wohlbefinden steigern?
- Und welche Angebote gibt es für mich in Steglitz-Zehlendorf?

## Wer kann teilnehmen?

- Personen, die über ein geringes Einkommen verfügen, z. B. ALG, Grundsicherung,
- die lernen möchten, dem stressigen Alltag entspannter zu begegnen und
- sich gerne mit anderen in einer Gruppe austauschen.

KURS, donnerstags  
vom 2. Juni 2022  
bis Anfang  
September von  
16:00 bis 17:30 Uhr

Kostenfreies  
Gesundheitsangebot



Der Kurs wird von zwei erfahrenen Mitarbeiterinnen der Reha Steglitz gGmbH durchgeführt:

Fr. Joppien - Dipl. Psychologin  
Mobil: 0176 - 131 980 90 mit Mailbox

Fr. Jankuhn - Dipl. Sozialpädagogin  
E-Mail: lass.stress.los@web.de

Ihre Daten sind bei uns sicher. Es findet kein Informationsaustausch mit Behörden oder Krankenkassen statt. Wir unterliegen der Schweigepflicht.

## Veranstaltungsort:

Tageszentrum Albrechtstraße  
der Reha Steglitz gGmbH  
Albrechtstraße 15  
12167 Berlin

Bushaltestelle Plantagenstraße oder  
S/U-Bahnhof Rathaus Steglitz

Hinweis: Bei der Durchführung des Kurses beachten wir die geltenden Corona-Regeln des Landes plus der Reha-Steglitz gGmbH.

Anmeldung erforderlich  
Bitte vereinbaren Sie ein  
Informationsgespräch  
mit uns.

Mehr Infos



Foto: pixabay.com / iStockphoto.com

Dieser Flyer wird herausgegeben von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. (V.i.S.d.P) Stefan Pospiech, Friedrichstraße 231, 10969 Berlin, sekretariat@gesundheitsbb.de. Dieses Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V