



Wiesbaden, 22. September 2021



GEWERKSCHAFT  
DEUTSCHER LOKOMOTIVFÜHRER  
-GDL OG Wiesbaden-Mainz-

## Freie Plätze Gesundheitswoche Stressmanagement

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

für die Gesundheitswoche vom **13. Dezember bis 17. Dezember 2021** in Niederstetten gibt es noch freie Plätze.

Konkret geht es dabei um:

- Sensibilisierung für Stress im Privatleben und am Arbeitsplatz
- Vermittlung, warum Stress (insbesondere Dauerstress) ein Risikofaktor für die Gesundheit ist
- Analyse und Verbesserung des individuellen Stressverhaltens
- Erlernen und Vermitteln multimodaler Methoden, um die Belastungen, den Druck und die Anspannung im Alltag besser zu meistern
- Schnelles Abschalten bei negativen Ereignissen lernen
- Beherrschung negativer Gefühle
- Senkung des täglichen Erregungsniveaus
- Wirkungsvoller Schutz vor den negativen Auswirkungen von Stress auf den Körper im Alltag
- Abbau von Stress durch Bewegung und Förderung der Gesundheit

Die Gesundheitswoche bietet 4 Übernachtungen mit Vollpension für einen Eigenanteil von 100 €, welcher von den Krankenkassen bezuschusst werden kann.

Gerne kann eine Begleitperson zur Teilnahme an der Leistung oder ausschließlich für Kost und Logis mitgebracht werden. Die Konditionen können beim FairnessBahNen e.V. erfragt werden.

Bitte wendet euch für eine Anmeldung oder weitere Informationen an euren Regionale Ansprechpartner bzw. an:

[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)

**GDL: stark – unbestechlich – erfolgreich!**

