



ist ein Produkt der  
**Denkverstärker**

Liebe Interessierte,

Sie möchten mit Stress umgehen lernen, um die alltäglichen (privaten und beruflichen) Herausforderungen besser bewältigen zu können? Sie möchten Stress und Burnout vorbeugen, um langfristig gesund und zufrieden zu sein?

Dann möchte ich Sie herzlich einladen an dem „Einfach weniger Stress“- Online-Kurs zur Stressbewältigung teilzunehmen. Im Rahmen meiner Masterarbeit beschäftige ich mich mit den Wirkungen der Teilnahme. Für dieses Projekt wird der Kurs kostenlos zur Verfügung gestellt (Normalpreis pro Person: 179 €).

Nutzen der Teilnahme

- Wissen über das Entstehen von Stress und das Erkennen von Stressoren
- Aufbau von Stressbewältigungskompetenzen
- Gelassener Handeln und Stress reduzieren

Im Anhang finden Sie einen Flyer mit dem zeitlichen Ablauf.

Erweiterte Informationen zum „Einfach-weniger-Stress“- Kurs finden Sie hier: <https://www.einfach-weniger-stress.de>

Sie möchten dabei sein?



Dann senden Sie eine E-Mail an [kerstin.meyer@studium.fernuni-hagen.de](mailto:kerstin.meyer@studium.fernuni-hagen.de) mit der Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und Ihres Namens (ein Vorname ist ausreichend und dient der Ansprache im Online-Kurs).

Sie haben noch Fragen?

Schicken Sie mir gerne eine E-Mail oder rufen mich an. Dann klären wir offene Fragen.

Viele Grüße

Kerstin Meyer

Psychologin B.Sc.

Bewegungstherapeutin und Trainerin

mobil: 0151 25669953

mail: [kerstin.meyer@studium.fernuni-hagen.de](mailto:kerstin.meyer@studium.fernuni-hagen.de)