

# STROBEL-THEMA

## Stress lass nach!

Wie wir innerlich stark werden können



**02.04.2017 / 17:00 Uhr** (Ende ca. 18:30)

**Strobel-Mühle (Veranstaltungssaal Glashaus)**

**Marienberger Str. 36, 09509 Pockau**

**Referentin: Antje Möller**



veranstaltet vom  **Strobel-Mühle Pockautal e.V.** / [www.strobelmuehle.de](http://www.strobelmuehle.de)

## **Thema:**

**Wir sind einer zunehmenden Alltagshektik mit Stress und vielerlei Belastungen ausgesetzt. Wie kommt es, dass Menschen gerade in unserer heutigen Zeit häufig erschöpft sind? Wer ist besonders anfällig, auszubrennen?**

**Neben kurzem Einblick darüber, wie unser Körper funktioniert, wird es vor allem um die zentrale Frage der Vorbeugung gehen: Wie kann ich Burnout vermeiden? Welche Strategien gibt es, einen souveränen Umgang mit Stresssituationen zu entwickeln? Wie werden wir widerstandsfähiger gegen Stress?**

**In diesem Zusammenhang wird auch das Prinzip der Achtsamkeit beschrieben und praktisch vorgestellt.**

## **Referentin:**

**Antje Möller (Jahrgang 1971) ist verheiratet und Mutter von 4 Kindern. Neben ihrer ersten Leidenschaft als Familienfrau arbeitet sie seit 15 Jahren in eigener Praxis als Therapeutische Seelsorgerin (TS) und Familientherapeutin (SG) in Chemnitz.**

**Außerdem engagiert sie sich ehrenamtlich in der Kirchengemeinde und beim Deutschen Familienverband im Landesverband Sachsen.**