



Stress Zentrum Trier



Sehr geehrte Damen und Herren,

Ihr Team vom StressZentrum Trier wünscht Ihnen ein gutes, erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2021.

Das vergangene Jahr hat vieles erschwert. Bei vielen ist der Stress gestiegen und die **Selbstfürsorge** litt. Manch einer wusste nicht, wo einem der Kopf steht, und fand keine Zeit für sich. Anderen fehlten aufgrund der Einschränkungen einfach der soziale Austausch und die entsprechenden Angebote. Vielleicht gehören deshalb Dinge wie Stress abbauen oder vermeiden (65%) und mehr Zeit mit der Familie und Freunden verbringen (64%) laut aktueller DAK-Studie* wieder zu den Topvorsätzen für das Jahr 2021.

Hier können wir helfen: wir bieten Ihnen **Unterstützung** bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Vorsätze bezüglich **Stressmanagement** – in **Einzelcoachings** oder in unseren **Workshops**. **Nächster Workshop:**

- Präventionskurs** „**Progressive Muskelrelaxation**“, Start am 25.01.2021.

Workshops in Planung:

- Präventionskurs** „**Stressmanagement im Alltag**“, geplanter Start Ende Februar 2021.
- Präventionskurs** „**Autogenes Training**“, geplanter Start Ende März 2021.

Für alle Workshops werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen.

Neben einem umfangreichen Angebot zum Stressmanagement, bietet das **StressZentrum Trier** **verschiedene Stress-Diagnostika** an, wie beispielsweise das **Stressprofil BASIC** oder das **psychobiologische Stressdiagnostikum neuropattern™**. Denn Stress ist messbar.

Dem Stress assoziiert sind Schlafprobleme – und auch hier gilt: messen und behandeln!

Unsere Angebote nutzen zunehmend auch Firmen und bieten ihren Mitarbeitern im Rahmen des **Betrieblichen Gesundheitsmanagements** die Möglichkeit früh zu lernen, mit Stress und stressfördernden Bedingungen besser umzugehen.

Wir informieren Sie gerne zu unseren Informationsveranstaltungen und präventiven Maßnahmen in Betrieben, zum Einsatz der Stressdiagnostik, zum individuellen Stresscoaching sowie zu allen weiteren Angeboten des StressZentrums Trier.

Bei Fragen erreichen Sie uns telefonisch unter **0651-1 70 40 50** oder per E-Mail unter info@stresszentrum-trier.de. **Aktuelle Veranstaltungen finden Sie in unseren Newslettern und auf der [Website](#).**

Mit den besten Wünschen

Ihr Team von StressZentrum Trier

*Quelle: www.dak.de/dak/bundesthemen/gute-vorsaetze-2404354.html/

**Präventionskurse sind von der Zentralen Stelle für Prävention nach §20 SGB V zertifiziert und die Kosten werden von einigen Krankenkassen anteilig übernommen. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Das StressZentrum Trier – eine Einrichtung der daacro GmbH & Co. KG

daacro GmbH & Co. KG

Max-Planck-Straße 22

D-54296 Trier

Tel.: +49 (0)651 9120 494

Fax: +49 (0)651 9120 564

www.stresszentrum-trier.de

Geschäftsführung:

Dr. Juliane Hellhammer

Handelsregister: R.G. Wittlich · HRA 40 100

USt-IdNr.: DE250253105

[Please click here to unsubscribe from the daacro Newsletter](#)