BdA Berufsverband der Arztassistentinnen

Für diese Veranstaltung werden 2 Fortbildungspunkte für das BdA-Diplom angerechnet.

STRESS?
Tun Sie was dagegen!

Mittwoch, **27.11.2019 // 19:00 Uhr**
Einlass ab 18:30 Uhr

Kennen Sie das Gefühl gestresst zu sein? Sie haben ein flaues Gefühl im Magen, einen unruhigen Schlaf, sind kraftlos und können Herausforderungen in Job, Familie und Privatleben nicht mehr stressfrei bewältigen? Tun Sie was dagegen!

Wir können Stress auf eine begrenzte Zeit individuell gut verkraften. Kommen wir aber gar nicht mehr zur Ruhe, kann sich diese „Dauer-Alarmbereitschaft“ auf den Organismus auswirken und Entzündungen im Darm verursachen.

Drei Sprecher geben Ihnen Tipps was Sie gegen Stress tun können und geben Ihnen Einblicke wie Sie Ihre leeren Depots schnell wieder mit richtigem „Nachschub“ befüllen können.

Gesundheit
im Fokus

Der Darm als Zentrum des Lebens

Anmeldung zur ***kostenlosen Teilnahme***:

Gmeinstraße 13 • 8055 Graz-Puntigam
www.gesundheitimfokus.com
+43 316 405 305 - 99

Veranstaltungsreihe Gesundheit im Fokus
Der Darm als Zentrum des Lebens
im Institut AllergoSan

Dr. med. univ. Stefan Hammer

Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. Stefan Hammer ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Ganzheitsmedizin, Naturheilkunde, HNO-Spezialist, Buchautor und Referent. Für die meisten Menschen ist täglich Stress angesagt, für Ihn ist es die schönste Herausforderung des Lebens: Aufgaben zu lösen und stressfrei zu leben. Er erklärt auf wissenschaftlicher Basis welchen Einfluss stressvolle Perioden auf Ihren Organismus haben und wie Sie sich mit dem Einsatz von probiotischer Medizin dagegen wappnen können.

Dr. med. univ. Michael Katzensteiner

Humanmediziner

Dr. Michael Katzensteiner ist Humanmediziner und staatlich geprüfter Burnoutprophylaxetrainer. Es gibt Zeiten wo man vor lauter Stress nicht mehr weiß, wo einem der Kopf steht. Daher gibt Dr. Katzensteiner spannende Einblicke wie Sie durch Ihren Darm Entlastung im Gehirn finden können. Durch seine langjährige Erfahrung, weiß er genau was im täglichen Leben wirklich hilft um gut gelaunt und voller Energie durch den Tag zu kommen.

Anna-Lena Kollos

Biotechnologin

Anna-Lena (Lela) Kollos ist staatlich geprüfte Trainerin und Biotechnologin. Durch ihren beruflichen Alltag, kennt sie Stress nur zu gut und hat auch selbst gelernt damit umzugehen. Sie wird mit Ihnen über die Rolle von Stress und gutem Bauchgefühl in Verbindung mit einer Erhöhung der Leistungsfähigkeit sprechen. Außerdem wird Sie Ihnen Übungen zeigen, wie Sie jederzeit mit Stress aktiv umgehen können.

kostenlose Teilnahme

Anmeldung online unter:

www.gesundheitimfokus.com

Gesundheit
im Fokus