

Herzlich Willkommen - Einladung

Wann: **Samstag, 03. September 2016**

Zeit: **10.30 Uhr – 13.30 Uhr**

Wo: **Landesverband der Gehörlosen im Seniorenraum
Hans Grundig Straße 25
99099 Erfurt**

Vortrag: **Stress und Stressbewältigung im Alltag**

Leistungsdruck, Zeitnot, Angst, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben – jeder kennt das Begriff „Stress“, aber was genau bedeutet Stress? und wie können wir Stress abbauen?



anschließend:



**Entspannungsübungen
zum Stressabbau**

Referentin: **Gudrun Marklowski-Sieke (gehörlos)
Dipl. Sozialpädagogin und zertifizierte
Taubblindenassistentin**



Eintritt: **FREI**

Zu günstigen Preisen bieten wir Kaffee, Getränke und Essen an.

Es wäre schön, wenn Sie Zeit fänden, um hier vor Ort einen Einblick Ihrer Interessierte zu nehmen.

Wir freuen uns auf Ihren Kommen.

Wahrscheinlich ist ein Gebärdensprachdolmetscher/in bei dem Vortrag anwesend.



Anmeldeschluss bis 28. August 2016

an SHG Taubblinde Thüringen, Vorsitzende: Irmtraud Sieland
Fax: 036024-52319 Mail: usherglth@googlemail.com