



26 Karten im DIN A6 Format sind nützliche Helfer im gesundheitsbewussten Umgang mit Stress. Sie sollen Hilfestellung und Anregung sein im Leben mit dem Stress. Der Nutzer kann zwischen Tipps aus 5 Themenbereichen wählen. Durch die passenden Karikaturen sind die einzelnen Bereiche leicht erkennbar.

Bewegung: Übungen zur Aktivierung, zur Muskelentspannung und zur Körperwahrnehmung haben Einfluss auf die Normalisierung der Stresshormone und führen sekundär zu mehr Wohlbefinden



„Fit for Stress“ - Karten

aus einer Pressemitteilung

Einige Kartensets stehen für AGR-Fördermitglieder kostenfrei zur Verfügung (solange der Vorrat reicht).

Bei Interesse bitte bis 30.09.2007 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.

Gute Laune: Tipps, wie jeder Mensch sein Unterbewusstsein in positiver Hinsicht beeinflussen kann, somit sich selbst verändert und gelassener wird



Zeit: Kleine Anregungen den Stressor Zeit optimal für sich zu nutzen

Handwerkszeug: Mit Akupressurpunkten, speziellen Massagen, Abreaktionen und Änderung von Gewohnheiten dem Stress zu Leibe rücken.



Bezugsquelle:
Physiotherapie &
Arbeitsplatzberatung
Eva Herzog



Ernährung: Nervennahrung und das Benzin unseres Körpers, damit die Glückshormone steigen

Langfristig gesehen gilt es, die Stress-Spirale zu unterbrechen, die Karten als Motivation zur Prävention zu nutzen und kurzfristig vegetativ-hormonelle, emotionale, körperliche und geistige Stressreaktionen des Körpers zu reduzieren und spontane Erleichterung zu verschaffen.

info@physio-herzog.de
www.physio-herzog.de

Kosten: 4,50 Euro/Stück zzgl. Versandkosten