



# *Gelassen bleiben in Stress-Situationen*

Donnerstag, 12. April 2018

um 19:00 Uhr

im Medienraum der NMS/HS Hitzendorf

**Wann ist Stress gesund und brauchen wir ihn sogar? Ab wann gefährdet er unsere körperliche Gesundheit und unser seelisches Wohlbefinden? Welche Alarmsignale gibt es und was kann man dagegen tun, wenn man bereits in der Stress-Falle gelandet ist?**

Auf Initiative der Wirtschaftskammer Steiermark und der Gesunden Gemeinde Hitzendorf lädt Bürgermeisterin Simone Schmidtbauer zum Vortrag „Gelassen bleiben in Stresssituationen“ ein. Dipl. Lebens- & Sozialberaterin Andrea Glehr-Schmit (Praxis Stützpunkt) wird in einem einstündigen Vortrag über die Gefahren von Stress sprechen und aufzeigen, wie man sich dagegen wappnen kann. Im Anschluss an den Vortrag steht Ihnen Frau Glehr-Schmit für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

**Eintritt frei! Anmeldung erbeten.**

**STÜTZPUNKT - Andrea Glehr-Schmit, MSc**

- Dipl. Lebens- & Sozialberaterin – Expertin für Stressmanagement und Burnout Prävention -

- Dipl. Achtsamkeits- & Entspannungstrainerin – Dipl. Kräuterfachfrau -

Oberberg 83, 8052 Graz Tel: 0664-47 79 308

Mail: [info@stuetzpkt.at](mailto:info@stuetzpkt.at) [www.stuetzpunkt-glehr.at](http://www.stuetzpunkt-glehr.at)

