

- Biologische Grundlagen von Stress
- Zusammenhang zwischen Stress und psychischen Erkrankungen
- Individuelle Stressanalyse
- Vermittlung von Techniken zur
  - kurzfristigen Entlastung in Stresssituationen
  - langfristigen Stressbewältigung



© frenta / 123RF Stockfoto

**➔ Möglichkeiten zum Training dieser Techniken anhand persönlicher Beispiele**