

Neues aus der Physiotherapiepraxis Martin Bürger
im Gesundheitszentrum Steinheim

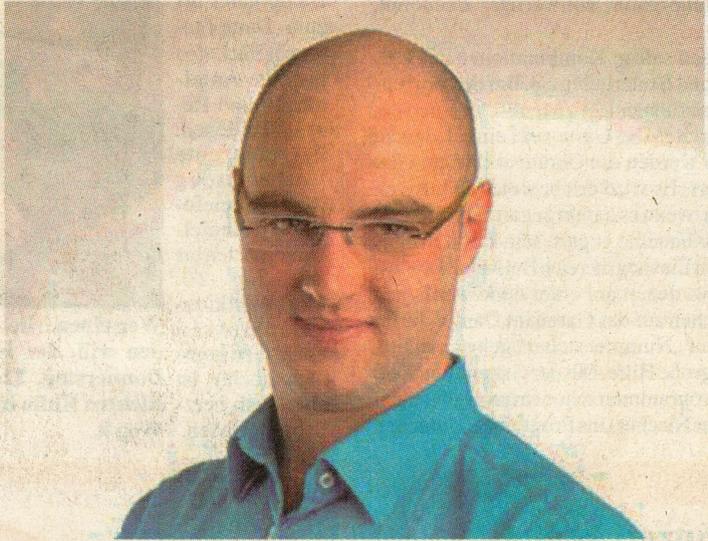
Bitte vormerken: Vortrag am 5. Juni

Nach dem Achtsamkeitsvortrag im vergangenen Jahr folgt nun der Vortrag zum Thema Stress. Wir konnten Tobias Munko (Physiotherapeut und Gesundheitsberater) erneut gewinnen einen interessanten und spannenden Vortrag in unseren Praxisräumen zu präsentieren. Bereits im vergangenen Jahr hatte Herr Munko uns zum Thema „Alltag und Gesundheit“ begeistert, der Vortrag am Donnerstag, 5. Juni 2014 um 19 Uhr wird dem Zuhörer Lösungsansätze zum Stress im Alltag bieten.

Verhalten, Stress & Körpergefühl! Veränderung im Alltag herbeiführen, wie kann das aussehen? Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Anatomie des Menschen und die Zusammenhänge zwischen der Leistungsfähigkeit des Körpers, des Geistes und dem Alltags- und Arbeitsleben, dem wir nachgehen. Im Zentrum steht dabei das Individuum und die biologischen Möglichkeiten und Grenzen des menschlichen Körpers. Werden diese Grenzen überschritten, entsteht Stress.

Ein besonderer Schwerpunkt soll deshalb auf dem eigenen Verhalten und dem Umgang mit Stress und der *Wahrnehmung des eigenen Körpers* gelegt werden. In den Mittelpunkt des Vortrags wird das Empowerment jedes Einzelnen gestellt. Weiterhin gibt es Gedankenanstöße über den Umgang mit der eigenen Gesundheit und derjenigen unserer Mitmenschen und Kollegen. Dabei wird auf einfache psychologische Modelle eingegangen, und deren praktische Anwendbarkeit im Alltag dargestellt. Damit wird die Möglichkeit gegeben, mit dem individuellen Stress besser umgehen zu können und dessen Wurzeln aufzudecken. Auch Stresssituationen, die aus zwischenmenschlichen Beziehungen heraus entstehen, sind mit diesen Modellen grundlegend positiv beeinflussbar. Weiterhin gibt es Lösungsansätze, die individuellen als auch die kollektiven Muster aufzubrechen und ein gesünderes, aktiveres Leben anzustreben.

Bitte melden Sie sich an, telefonisch unter 05233/373893 oder direkt in der Praxis im Gesundheitszentrum Steinheim, wir freuen uns auf Sie! Der Kostenbeitrag beträgt 3 Euro.



Tobias Munko (Physiotherapeut und Gesundheitsberater) aus Bielefeld hält einen interessanten Vortrag zum Thema Stress.



Physiotherapeut Martin Bürger freut sich auf Sie und auf einen spannenden Vortragsabend..