

Informationsveranstaltung

Wege weg vom Stress – Wissen alleine reicht nicht

Dienstag, 25. Juni 2024, 15:00 – 16:30 Uhr

Begegnungsstätte Gerberstraße der Caritas, Gerberstr. 7, 40699 Erkrath

Viele Menschen sind gut informiert und wissen sich selbst sowie die ggf. beanspruchende Situation, in der sie sich befinden, einzuschätzen. Um eine belastende Situation zu ändern, muss das Wissen in die Praxis umgesetzt werden. Ziel des Workshops ist zu zeigen, wie durch kleine Veränderungen merkliche Verbesserungen im Alltag geschaffen werden können. Jeder noch so lange Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Als Grundlage dient das Buch „Wege weg vom Stress“.

Referent: Daniel de Paola (Autor und Coach)

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Information und Anmeldung

Demenz-Netzwerk-Erkrath

Frau Wolpers

0211 – 2495223

0173 3951006

demenz-netzwerk@caritas-mettmann.de