

# Einladung

## Kein Stress

Der Betriebssportverband fördert neben dem körperlichen Wohl auch Erholung für die Seele.

**D**er Betriebssportverband Hamburg e.V. bietet für die Mitglieder der Hamburger Volksbühne wieder einen Themenabend an. Diesmal wird das Thema Stress von unserer Kooperationspartnerin Frau Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin im Vordergrund stehen.

### *Hier ein kleiner Auszug:*

- > Belastungen und Herausforderungen im Alltag spielend meistern!
- > Woher kommen Ängste, Ärger, Sorgen, Konflikte und die negativen Emotionen?
- > Warum „Aufregen“ und „Dampf ablassen“ schädlich sind
- > Welche medizinischen Studiendaten gibt es und welche zeigen die Gefahren?
- > Blutdruck ist messbar – Stress auch. Die valide Messung des individuellen Stressniveaus über die Herzratenvariabilität.
- > Die neurokognitive Assoziationsmethode Masterplan© zur dauerhaften Reduktion von Stressbelastungen im Alltag und Beruf



**MONTAG, 9. JANUAR 2012 VON 18.00 – 19.00 UHR**

Der Vortrag findet im „Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude“ (Gartengeschoss/Souterrain) in der Hudtwalckerstr. 2-8 in 22299 Hamburg statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich bei Melanie Gronau (Tel. 040 – 23 85 79 62 oder per E-Mail: melanie.gronau@bsv-hamburg.de) an.