

Fit Für ... Stressbewältigung 2015



Nina Klinkenberg



Fotos: Becker&Bredel

Weihnachtszeit, Jahreswechsel – für viele Stress pur: Gerade zum Jahresende versuchen viele Unternehmen die laufenden Geschäfte noch bestmöglich abzuschließen. Daher ist dieser Zeitraum besonders geprägt von Zeitnöten und Stresssituationen. Diese äußeren Bedingungen sind aber kaum veränderbar. Nina Klinkenberg, Das Gesundheits-

atelier, Weisweiler, gab ihren Zuhörern im abgelaufenen Jahr gerade rechtzeitig vor Beginn der „heißen Phase“ Gesundheits- und Entspannungstipps. Sie zeigte am Beispiel praktischer Übungen, die in den Berufsalltag eingebaut werden können, wie man die Spirale der immer mehr zunehmenden Spannung durchbricht.

SaWi