



STARK IM ALLTAG

STRESS BEWÄLTIGEN – SELBSTFÜRSORGE STÄRKEN

KOSTENLOSER
VORTRAG



Was bedeutet Stress für mich?

Wie bleibe ich in herausfordernden Zeiten gesund?

Und was kann ich selbst tun, um gut für mich zu sorgen?

Stress betrifft uns alle – in ganz unterschiedlichen Lebensphasen und Situationen.

Die Belastungen können vielfältig sein: beruflicher Druck, familiäre Verantwortung, gesellschaftliche Entwicklungen oder persönliche Umbrüche. Doch wir sind diesen Herausforderungen nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Wege, besser damit umzugehen – mit Strategien, die stärken und entlasten.

Dipl.-Sozialpädagogin Carola Mägdefrau vom Frauen und Mädchen Gesundheitszentrum Nürnberg e. V. zeigt an diesem Abend, wie Stress entsteht und wie wir ihm im Alltag wirksam begegnen können.

Ihr Vortrag vermittelt praxisnahe Impulse zur Stressbewältigung und zur Stärkung der Selbstfürsorge.

Mittwoch | 16.07.2025 | 19 Uhr

Kulturnahnhof | Bahnhofstraße 2 | 90562 Kalchreuth

Montag | 21.07.2025 | 19 Uhr

Bistro | Am Sportzentrum 1 | 91083 Baiersdorf
(barrierefrei)

Sie möchten gerne teilnehmen, haben aber noch Fragen oder benötigen Unterstützung? Kontaktieren Sie uns gerne unter den unten stehenden Kontaktdaten.

Zur besseren Planbarkeit freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter:
gesundheitsfoerderung@erlangen-hoechststadt.de oder 09131 803-2325.

Eine spontane Teilnahme ist jedoch ebenfalls herzlich willkommen.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

