

# Sofort stressfrei

## Notfall-Koffer zum Stressabbau



Marlis Maria Brehmer

### Termin:

Donnerstag  
01.10.2020  
14:00–15:30 Uhr

### Ort:

Beratungszentrum der  
Diakonie Güstrow e. V.  
Platz der Freundschaft 14 c  
18273 Güstrow

Wir bitten um Anmeldung bis zum  
28.09.2020.

Sofort stressfrei – klingt zu schön, um wahr zu sein! „Das ist sehr wohl möglich“, behauptet Marlis Maria Brehmer.

Unsere Zeit ist schnelllebigere denn je, und so müssen auch die Antistress-Techniken schnell funktionieren. Jeden Abend zur Entspannung die Yogamatte ausrollen, das ist ein wunderbarer Gedanke. Doch die regelmäßige Umsetzung scheitert meist nach ein paar Tagen.

Ist es nicht sinnvoller, den Stress direkt dort anzupacken, wo er entsteht: im Meeting, am Schreibtisch, beim Kontakt mit den Kunden, im Auto oder an der Kasse im Supermarkt?

Dafür hat Marlis Maria Brehmer den Stress-Notfall-Koffer entwickelt. Hier finden Sie Selbsthilfwerkzeuge, die in Minuten Erleichterung bringen und umgehend von Stress befreien.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Corona-Hygieneauflagen die Teilnehmerzahl begrenzt ist und Ihre Kontaktdaten erfasst werden müssen.

### Kontakt:

**Diakonie**   
**Güstrow**

Diakonie Güstrow e. V.  
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Alice Hämmerling  
Telefon: 03843 7761037  
E-Mail: [kiss@diakonie-guestrow.de](mailto:kiss@diakonie-guestrow.de)