

**Selbst**

"Es ist Dienstag!"

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

## Umgang mit Stress

Ein Abend mit dem Physiotherapeuten,  
Osteopathen und Heilpraktiker  
**Robert Heidemann**

[www.osteopathieheidemann.de](http://www.osteopathieheidemann.de)



**01. Oktober 2024, 19h00**

Veranstaltungen im Haus der  
Selbsthilfe, Dürerstr. 27

**Eintritt frei**

Anmeldung unter  
[selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net](mailto:selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net) oder unter Tel. 0471 45050

Was ist das autonome  
Nervensystem und welchen  
Einfluss hat es auf unseren  
Körper?

Was macht chronischen  
Stress so schädlich?

Auswirkungen von Stress?

**Inhalt:** Informationen zum  
Umgang mit Stress und  
Übungen zur  
Selbstwahrnehmung und  
Entspannung

**01. Oktober 2024, 19h00**

Veranstaltungen im Haus der  
Selbsthilfe, Dürerstr. 27

Anmeldung unter

[selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net](mailto:selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net) oder unter Tel. 0471 45050

**Eintritt frei**