

# Gebärdenforum Augsburg

Selbsthilfegruppe im Gehörlosenverein Augsburg 1902 e.V.

Leiterin: Petra Wegmann, Mail: [petra.wegmann48@gmail.com](mailto:petra.wegmann48@gmail.com)

Fax: 0821 / 44960481, Internet: [www.gebaerdenforum.de](http://www.gebaerdenforum.de)

---

## Herzliche Einladung zum Vortrag über die **5 Bereiche der Stressreduktion im Alltag**

am Samstag, den 17. Juni 2023

im Gehörlosenzentrum Schwaben

Oskar-von-Miller-Str. 41, 86316 Friedberg



Unser Leben ist voll mit schönen Erlebnissen, erfolgreichen Tätigkeiten und täglich neuen Eindrücken. Dennoch dürfen wir vieles unter einen Hut bekommen: Arbeit, Familie, Freunde, Haushalt und Hobbies. Da kann es uns manchmal zu viel werden, wir fühlen uns energie- und kraftlos. Dabei stellen wir uns selbst als Person oft hinten an. Oder ein Gefühl, dass der Stress niemals aufhört und wir nicht mehr zur Ruhe kommen, kann entstehen. Vielleicht gesellt sich

auch noch ein Gefühl der Unzufriedenheit mit dazu.

Es gibt einfache Methoden, wie wir der Überlastung in unserem Leben entgegenwirken können. Im Seminar zeigt **Anja Bergmann**, wie man im Alltag Stress reduzieren kann. So bekommt ihr wieder mehr Selbstwirksamkeit in eurem Leben, das Gefühl von „Stress“ reduziert sich.

**Referentin:** Anja Bergmann (hörend,  
gebärdensprachkompetent)

**Beginn:** 14:00 Uhr (Einlass: 13:00 Uhr)

**Eintritt:** DGB-Mitgliedsausweis 1 €  
Nichtmitglieder 4 €



**Das Gebärdenforum-Team freut sich auf Euren Besuch!**

Hinweis: Das Gehörlosenzentrum ist für Rollstuhlfahrer barrierefrei!  
(Rampe vor dem Saal und behindertengerechtes WC im Erdgeschoss)