

AAP 8 Stressfaktoren im Horoskop – trotzdem steigen Sie um auf Entspannung!

Präsenzseminar in Bern!

Stress heisst Druck und die körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen aus anhaltendem Druck, nennen wir Stressfolgen und Stresserkrankungen. Verschiedene Stressfaktoren, die evtl. zu Stress führen können, werden im Horoskop aufgezeigt. Druck können wir in unserem Alltag nicht vermeiden. Er entsteht nicht vor allem durch ein zu viel an Aufgaben, sondern vielmehr daraus, mit welcher Haltung wir diesen begegnen und welchen Sinn wir ihnen abgewinnen. Stress entsteht auch aus Angst vor Veränderungen der Lebenssituation, da wir oft nicht wissen, wie sich diese auf das persönliche Erleben auswirken werden. Stress ist Ausdruck von der Angst nicht zu genügen, von Kontakt- und Zukunftsangst. Wir brauchen die Erkenntnis über das eigene Stressmuster und einen bewussten, persönlichen Umgang mit Drucksituationen. Erkennen, Handeln, Aussteigen, Entspannen! Immer dann, wenn Druck entsteht. Der Alltag wird zum persönlichen Anti-Stress-Studio.