



## Nur kein Stress!



Leichte Sprache

Nummer 4418



» **Zielgruppe**

Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, die sich für das Thema „nur kein Stress“ interessieren.

» **Weiterbildnerinnen**

**Mireille Schock**

Life Academy

**Bianca Gary**

Life Academy

» **Termine**

14.05.2018 und 15.05.2018

9:00-17:00

» **Kosten**

280 €

» **Sprache**

Lëtzebuergesch

» **Ort**

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

### Warum ist dieser Kurs wichtig für mich?

Viele Menschen sind gestresst, auf der Arbeit oder zu Hause. Ein bisschen Stress ist ok, zu viel Stress macht krank, nervös und traurig. Stress loswerden, weniger Stress haben macht fit und gibt Kraft.

### Was lernen wir in diesem Kurs?

Wie entsteht Stress?  
Wann habe ich zu viel Stress?  
Was kann ich dagegen tun?  
Wie kann ich mich vor Stress schützen?

### Wie lernen wir im Kurs?

Wir geben euch Informationen.  
Ihr könnt Fragen stellen.  
Wir benutzen Bilder und leichte Sprache.  
Wir machen Übungen und Rollen-Spiele.

### Saal?

Der Saal ist barrierefrei (gut für Rollstühle).

### Anmeldung?

Wir melden uns über die Internet-Seite der UFEP an:  
[www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)  
oder wir rufen Malou an: 37 91 91 248