

FÜR KUNDEN, MITARBEITER UND GÄSTE

BRUNO DER OLDENBÄCKER LÄDT EIN

NEHMEN SIE
SICH ZEIT FÜR...
**WEGE
AUS DER
STRESSFALLE**
DAS ZIEL:
AKTIV & GESUND LEBEN!



- Genießen Sie Ihr **persönliches Programm** zur Stressvermeidung
- Lernen Sie Ihre ganz **persönlichen Methoden** auf dem Weg zur Stressreduzierung kennen
- Erster interaktiver Präventionskurs – zertifiziert und **bis zu 100% finanziert durch Ihre Krankenkasse**
- Unsere Einführungsveranstaltung – **kostenlos**

Für unsere Kunden, Mitarbeiter & Gäste am **15.09.2016** um **17.30 Uhr** bei der **Handwerkskammer Oldenburg** mit Detlef Hesse, lizenzierter Trainer: „**Wege aus der Stressfalle**“

ZUR ANMELDUNG

siehe Rückseite!

**Ein stressfreier Alltag –
das beste Rezept für ein aktives
und gesundes Leben!**

Mit den besten Wünschen
Ihr Bruno der Oldenbäcker-TEAM

BRUNO
backen und feines

STRESS ERKENNEN, VERMEIDEN UND STRESS-SYMPTOMEN GEZIELT ENTGEGENWIRKEN

ES IST ZEIT
ZU HANDELN...
**WEGE
AUS DER
STRESSFALLE**
DAS ZIEL:
AKTIV & GESUND LEBEN!

Bruno der Oldenbäcker lädt Sie ein, an einem neuartigen Gesundheitskonzept teilzunehmen.

Etwa jeder zweite deutsche Bundesbürger empfindet sein Leben als „stressig“. Die gesundheitlichen Folgen von dauerhaftem Stress insbesondere am Arbeitsplatz, aber auch im Privatleben, sind allseits bekannt. Langanhaltender Stress verursacht häufig dauerhafte körperliche Schäden.

Lernen Sie Ihr persönliches Stress-Level kennen, und erfahren Sie, wie Sie psychische Belastungen künftig vermeiden – für einen stressfreien und gesunden Alltag, mehr Leistungsfähigkeit und ein aktives Leben!

Unser Präventionskurs-Angebot besteht aus einer Einführungsveranstaltung und einem Online-Kurs (8 x 45 Minuten), den Sie bequem von zuhause aus „besuchen“ können.

Das Programm ist **bundesweit zertifiziert**, und die **Krankenkassen übernehmen bis zu 100 % der Kosten**.

Die **Einführungsveranstaltung** am 15.09.2016 ist **kostenlos**.

Melden Sie sich gleich an; die Anzahl der Plätze ist begrenzt!

Schreiben Sie eine E-Mail an:
kontakt@bruno-ol.de

Ihr **Bruno der Oldenbäcker**
freut sich auf Sie!

Eine Initiative von:
www.bruno-ol.de
www.stress-ist-relativ.de