

# GESPRÄCHSABEND IM DRK FAMILIENZENTRUM

-Online Veranstaltung-

## (Corona)– Stress, lass nach!

Vom positiven Umgang mit Stress  
und dem Erhalt der persönlichen Leistungsfähigkeit

Wir sprechen über:

Belastungssituationen und Entlastungsstrategien,  
besonders im Hinblick auf die Pandemie  
Stärkung des inneren Gleichgewichts,  
dem positivem Blick in die Zukunft

**Referentin: Jutta Junghans**

Psychologische Beraterin & Elternkursleiterin

**Anmeldungen unter:**

**[familienzentrum-quickborn@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:familienzentrum-quickborn@drk-kreis-pinneberg.de)**

**9. Juni**

19.30– 21.30 Uhr

Foto: Pixabay

Die Teilnahme ist aufgrund besonderer Förderung kostenfrei.

Max. 12 Teilnehmer\*innen

Gefördert durch:



DRK Familienzentrum  
Talstraße 18  
25451 Quickborn  
T. 01578 8512318

Koordinatorin Nicole Eickhoff