



# Stressfrei leben

Workshop in Einfacher Sprache

Alle Menschen kennen Stress.  
Manchmal haben wir keine Kraft  
und keine Energie mehr.  
Zu viel Stress macht krank.

In diesem Workshop suchen wir Antworten auf diese Fragen:

- Woran merken wir Stress?
- Was stresst uns?
- Welche Dinge tun uns gut?
- Wie können wir Stress vermeiden oder abbauen?

Wir probieren Entspannungs-Übungen aus.  
Wir sammeln neue Energie und stärken uns für den Alltag.  
Tragen Sie bequeme Kleidung!

## Dienstag, den 29. April 2025

Wann: 9.30 – 12.30 Uhr

Wo: Geschäftsstelle die reha e.v.  
Weydemeyerstraße 2/2a, 10178 Berlin

## Anmeldung und Kontakt

Per E-Mail: [bildung@diereha.de](mailto:bildung@diereha.de)

Per Telefon: 0170 922 69 02

Referentin: Ingrid Olson

Das Angebot ist für Kund\*innen der reha kostenfrei.



Im Workshop nutzen wir Inhalte aus dem Projekt [GESUND!](#) von der KHSB Berlin.

Weitere Angebote: [einfach-diereha.de](http://einfach-diereha.de)