

SPORTAKADEMIE

der Freiwilligen Ganztagschule am Max-Planck-Gymnasium
Saarlouis

Liebe Sportler,
Liebe Sportler-Eltern,

wir laden Sie rechtherzlich zu unserem Informationsabend ein:

In-Balance bleiben! Alles rund um das Thema Stress

**Am 18.03.2024 ab 18:30 Uhr am
Max-Planck-Gymnasium Saarlouis
im Max-Inn (Anbau)
Referentin: Samira Parkas-Cicek**

Das Leben wird hektischer, oft läuft uns die Zeit davon - im Beruf wie im Privaten. STRESS - ein allgegenwärtiges Phänomen in unserer heutigen Gesellschaft. Es ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, das uns belastet, sondern eine Reaktion des Körpers, diesen leistungsfähiger und stärker zu machen. Doch auf lange Sicht nachweislich negative Folgen auf unsere Gesundheit haben kann.

Erfahren Sie, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf unseren Körper und Geist hat und vor allem wie wir lernen können, mit ihm umzugehen.

Tauchen Sie ein in spannende Diskussionen und profitieren Sie von wertvollen Tipps und Tricks. Nutzen Sie diese Gelegenheit zum Austausch mit anderen Eltern und Experten.

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen und freuen uns auf einen informativen und interessanten Abend.

Ihr Sportakademie-Team

MPG MAX-PLANCK-GYMNASIUM
SAARLOUIS

 **Landkreis
Saarlouis**

