



*Auch Niedergeschlagenheit und Müdigkeit können durch Stress ausgelöst werden.
Foto: ags*

ags-Thema des Monats MÄRZ

Stress

Denkpause Gesundheit

Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, in der Hektik des Alltags ein Break einzulegen. Und einmal nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe statt den Lift genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Ein Apfel heute Mittag statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause tragen dazu bei, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und vielleicht mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Der erste Schritt in die richtige Richtung! Unser Thema des Monats ist mithin aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.

Kempen, 01.03.2019 - Stress ist einer der Hauptrisikofaktoren für psychische und physische Gesundheit. Allein vier Fünftel der Erwerbstätigen fühlen sich gestresst. Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Burnout und vieles mehr sind die Folgen. Das *ambulante gesundheitszentrum stefelmanns* (ags) setzt den Hebel u.a. mittels „Stress Pilot Manager“ an. Dieses System für ganzheitliches Stress-Management misst neben den biologischen Stressparametern die psychologischen und sozialen Ursachen des Stress. Neben dieser Analyse können Patienten im ags ihre Fähigkeit, mit Stress umzugehen, gezielt trainieren. Trainingserfolge stellen sich bereits nach kurzer Zeit ein. Mit dem Training „Biofeedback“ gelingt es zu lernen, Körpervorgänge und Atmung bewusst wahrzunehmen - das Herz schlägt wieder im Takt.

Unser Angebot: Messung Stressanalyse - anstatt €35 für €29,90

Unser Trainingsangebot:

- Kurs „Autogenes Training“ - Start 3.5.2019
- Stresspilot für zuhause
- Kurs Qigong/Tai Chi (10-mal = €135 o. €320 im Jahr)
- Workshop „Stress und Entspannung“

www.ags-kempen.de