

**Pressemitteilung der Stadt Wernigerode**  
Wernigerode, 25.09.2015

### **Seminar zur Stressbewältigung »Das Leben jonglieren«**

»Das Leben jonglieren« ist Titel eines Seminars rund um das Thema Stress, das am 7. Oktober im Frauenzentrum Wernigerode stattfindet. Referentin ist Jana Diesener, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Wernigerode. Der Beginn ist um 15 Uhr. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Stress hat viele Gesichter: Positiver Stress ist gesund, negativer Stress ist bedrohlich und chronischer Stress macht krank. Erfolgreich Aufgaben lösen gibt Kraft und stärkt das Selbstbewusstsein, nächste Aufgaben sind dann leicht zu bewältigen. Aber zu viele Aufgaben gleichzeitig lösen zu müssen, ständiger Druck und eine nicht enden wollende Aufgabenliste nehmen uns Kraft und Reserven. Der Körper reagiert, die Leistung lässt nach, wir fühlen uns erschöpft und wir fragen uns: Was sind Kraftnehmer, was sind Kraftgeber und wie kann ich mein Leben jonglieren? Jana Diesener führt durch die Veranstaltung, diskutiert und reflektiert zu diesen Fragen.

Nähere Informationen sind erhältlich im Frauenzentrum Wernigerode, Breiten Str. 84, oder telefonisch unter 03943-626012