



Einladung zum Workshop Herz unter Druck – Blutdruck im Blick am Mittwoch, 07. Mai 2025 von 18 – 21 Uhr

Hast du dich schon einmal gefragt, wie dein Alltag und Stress deinen Blutdruck beeinflussen? Im hektischen Alltag fällt es oft schwer, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten. Genau hier setzen wir an: In diesem Workshop nehmen wir uns die Zeit, gemeinsam zu entdecken, wie verschiedene Lebensgewohnheiten und emotionale Belastungen deinen Blutdruck beeinflussen können.

Was erwartet dich?

Wir starten mit einer kurzen Einführung: Warum ist der Blutdruck so wichtig und was verrät er dir über dein Wohlbefinden?

Dein Blutdruck spiegelt oft, was dich bewegt

Wie wirken sich Stress und äußere Belastungen auf deinen Blutdruck aus? Und welche Rolle spielt das Gefühl von Sicherheit?

Druck erzeugt Stress – Welcher Druck belastet?

Erkenne den Unterschied zwischen negativem und positivem Druck.

Wo müsstest du mehr Druck machen?

Manchmal braucht es einen sanften Anstoß, um in Bewegung zu kommen. Wo liegt für dich der Unterschied zwischen gesunder Motivation und ungesundem Druck?

Nervliche Verbindungen zwischen Gehirn und Herz

Hier bekommst du spannende Einblicke in die Verbindung zwischen Nervensystem und Herz-Kreislauf – und kannst einfache Entspannungs- und Atemtechniken ausprobieren.

Warum solltest du dabei sein?

Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, deinen Körper und seine Signale besser zu verstehen und Anregungen für einen bewussteren Umgang mit Druck mitzunehmen.

Details zum Workshop

Kosten: 52 Euro

Anmeldung: Bis 05. Mai 2025 an:

info@zufrieden-heit.de oder kontakt@grafe-authentic.de

Veranstaltungsort:

Hahnengasse 32, 89073 Ulm

Wir freuen uns auf dich!

Herzlichst Bettina und Hannelore