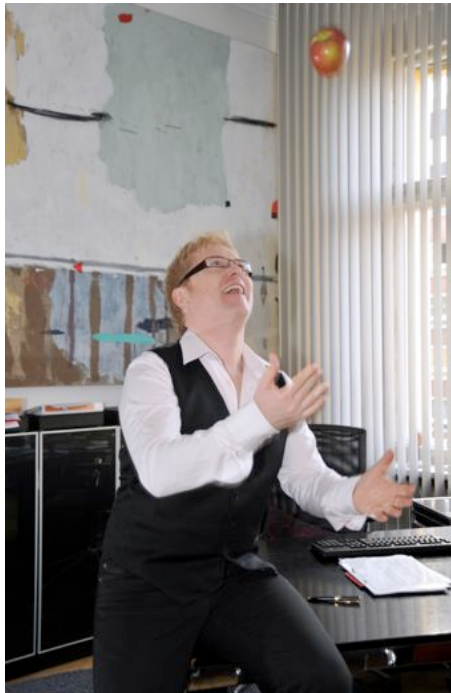


# Kurs: Neue Strategien gegen Stress

## Individuelles Trainingsprogramm für mehr Lebensqualität und Gesundheit



DR. SVEN SEBASTIAN

**Cesero**® 

Centrum für Neuro-kognitives Leistungs-  
und Gesundheitstraining (Nordrhein-Westfalen)

### Kursleitung

**DR. SVEN SEBASTIAN**

Coach für Stress- und Gesundheitsmanagement (DINM)

### Medizinische Leitung

**DR. MED. THOMAS KURSCHEID MPH**

Facharzt für Allgemeinmedizin

Sport- und Ernährungsmedizin / Naturheilverfahren n.e.A.



Gesundheit ist Balance

---

## Stress macht auf Dauer krank!

Millionen Menschen fühlen sich täglich gestresst. Sie sind angespannt, erschöpft, niedergeschlagen, frustriert und kraftlos. Sie vermissen Motivation, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Gelassenheit - ganz einfach Lebensfreude.



Neue Studiendaten zeigen, dass Ärger, Sorgen und negative Emotionen auf Dauer krank machen. Konflikte, Existenzsorgen, Leistungsdruck und Ängste schädigen den Körper genauso wie Ehrgeiz, Perfektionismus und permanent hohe Leistungsbereitschaft.

Stressbedingte Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Übergewicht, Antriebschwäche, Leistungsabfall und Gemütschwankungen reduzieren deutlich die Lebensqualität und sind häufig erste Anzeichen für eine chronische Erkrankung wie Bluthochdruck, Diabetes, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen bis hin zum Herzinfarkt.

Wenn Sie den Wunsch haben:

- die Ursachen Ihrer Stressbelastungen genauer zu kennen und anhand medizinisch fundierter Methoden schnell und dauerhaft zu reduzieren,
- (stress-)bedingte Symptome wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, depressive Verstimmung, Übergewicht und Lustlosigkeit zu verringern,
- auch in schwierigen Situationen mehr zu leisten, länger durchzuhalten und dabei ausgeglichen, motiviert, optimistisch und gesund zu leben,

dann nehmen Sie an unserem neuen, medizinisch fundierten Kurs „Neue Strategien gegen Stress“ teil.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

### Ansprechpartner/in und Anmeldung

Herr Dr. Kurscheid / Frau Lo Vasco

**0221 – 800 4320**



Gesundheit ist Balance

DR. SVEN SEBASTIAN

**Cesero**



Centrum für Neuro-kognitives Leistungs-  
und Gesundheitstraining (Nordrhein-Westfalen)

---

## Welchen Vorteil bieten die trainierten Methoden zur Stressbewältigung?

Der Kurs vermittelt anhand praxisnaher Beispiele und Übungseinheiten die neuen Erkenntnisse der modernen Stressforschung.

- Die während des Kurses trainierten Methoden **Genius®** und **Real.Blue.Focus®** setzen die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung und der Neurowissenschaften alltagstauglich und praxisrelevant um.
- Die hoch wirksamen Methoden ermöglichen Ihnen schwierige Situationen im Alltag sofort anders zu bewerten und schnell umsetzbare Lösungen zu finden. Damit reduzieren Sie Ihre Belastungen direkt während der stressbedingten Situation.
- In zukünftigen Situationen gehen Sie besser mit Stressbelastungen um, schützen sich so dauerhaft und nachhaltig vor den negativen Auswirkungen von Druck, Ärger und Sorgen und gewinnen gleichzeitig mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.
- Die Trainingsmethoden sind einfach zu erlernen, schnell im alltäglichen Leben anzuwenden und bieten im Vergleich zu bekannten Entspannungstechniken eine intensive und vor allem dauerhafte Wirkung.



## Wie wird das individuelle Stressniveau gemessen?

Für die schnelle und genaue Messung der tatsächlichen Belastungen messen wir in einem neuen Verfahren die Veränderung der Feuchtigkeit auf der Hautoberfläche.

Die Messung ist so einfach und schnell wie eine Blutdruckmessung und erfolgt ganz bequem im Sitzen. Die Ergebnisse liegen bereits nach ca. 10 Minuten vor, werden abgespeichert und anschließend in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen ausgewertet.

**Anmeldung bitte unter 0221 – 800 4320**



Gesundheit ist Balance

DR. SVEN SEBASTIAN

**Cesero®**



Centrum für Neuro-kognitives Leistungs-  
und Gesundheitstraining (Nordrhein-Westfalen)

## Wie lange dauert der Kurs?

Der Kurs umfasst 4 Termine im Zeitraum von jeweils 2 Stunden.

## Wie viele Interessenten können an einen Kurs teilnehmen?

Der Kurs ist auf eine Gruppengröße von max. 12 Teilnehmern ausgerichtet.

## Wie hoch ist die Investition?

Die Investition für das Training beträgt 245,-€ (inklusive MwSt.). Eine teilweise Übernahme dieser Kosten durch Ihre Krankenkasse ist durch uns beantragt. Sprechen Sie uns diesbezüglich an; wir helfen Ihnen gern bei der Beantragung der finanziellen Unterstützung.



## Termine

|        |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|
| Kurs 1 | Dienstag<br>05.10.2010<br>19 bis 21 Uhr | Mittwoch<br>13.10.2010<br>19 bis 21 Uhr | Freitag<br>15.10.2010<br>18 bis 20 Uhr  | Dienstag<br>19.10.2010<br>19 bis 21 Uhr |
| Kurs 2 | Mittwoch<br>03.11.2010<br>19 bis 21 Uhr | Freitag<br>05.11..2010<br>18 bis 20 Uhr | Mittwoch<br>10.11.2010<br>19 bis 21 Uhr | Freitag<br>12.11.2010<br>18 bis 20 Uhr  |

## Ansprechpartner/in und Anmeldung

Herr Dr. Kurscheid / Frau Lo Vasco

**0221 – 800 4320**

