



# Győzelem a **STRESSZ** felett

*Döntés-kényszer; munkahelyi problémák; válság; családi feszültségek; válás; súlyos betegség; magány; depresszió...*

Mindez együtt: **STRESSZ!** A STRESSZ GYLKOS,  
de nem szükségszerű, hogy végezzen Önnel!

A 6 részes szeminárium:

- ✓ - képessé teszi arra, hogy felismerje a stressz forrásait saját életében
- ✓ - segít megbirkózni a naponta jelentkező stresszhelyzetekkel
- ✓ - gyakorlati tanácsokat ad a stressz források elleni védekezéshez
- ✓ - áttekinti a kiegyensúlyozott, egészséges életmód alapelveit
- ✓ - röviden: segít Önnek, hogy *tovább és jobban* éljen

Helyszín: Hetednap Adventista Gyülekezet  
2019. január 8 – február 12.  
keddenként 17.30 – 19.00

Előadók: Kis István – lelkész  
Mayor Márta – pedagógus,  
családi életre nevelő



További információ  
és regisztráció:

30/664-30-05  
[www.baja.adventista.hu/  
életfejlesztés](http://www.baja.adventista.hu/életfejlesztés)

A belépés díjtalan!  
Gyermekfoglalkozást biztosítunk.



# Győzelem a **STRESSZ** felett

*Döntés-kényszer; munkahelyi problémák; válság; családi feszültségek; válás; súlyos betegség; magány; depresszió...*

Mindez együtt: **STRESSZ!** A STRESSZ GYILKOS,  
de nem szükségszerű, hogy végezzen Önnel!

A 6 részes szeminárium:

- ✓ - képessé teszi arra, hogy felismerje a stressz forrásait saját életében
- ✓ - segít megbirkózni a naponta jelentkező stresszhelyzetekkel
- ✓ - gyakorlati tanácsokat ad a stressz források elleni védekezéshez
- ✓ - áttekinti a kiegyensúlyozott, egészséges életmód alapelveit
- ✓ - röviden: segít Önnek, hogy *tovább és jobban* éljen

**Helyszín: Hetednap Adventista Gyülekezet**  
**2019. január 8 – február 12.**  
**keddenként 17.30 – 19.00**

**Előadók: Kis István – lelkész**  
**Mayor Márta – pedagógus,**  
**családi életre nevelő**



**További információ**  
**és regisztráció:**  
30/664-30-05  
[www.baja.adventista.hu/életfejlesztés](http://www.baja.adventista.hu/életfejlesztés)

**A belépés díjtalan!**  
**Gyermekfoglalkozást biztosítunk.**