

Pressemitteilung

06. Januar 2011

Strategien gegen Stress

Wie man den vielzitierten „Schalter im Kopf“ umlegen, Stress vermeiden und wieder zu mehr Lebensqualität finden kann, zeigt die BERGISCHE Krankenkasse ab Mitte Januar in einem vierteiligen Kurs.

Wuppertal. Dass sie Stress plagt, merken Betroffene in der Regel spätestens, wenn sie an gesundheitlichen Folgen wie Schlafstörungen und Tinnitus leiden. Dann muss eine Lösung her: Welche Wege führen wieder heraus aus Hektik, Nervosität und innerem Druck? Wie gelingt es, sich künftig dagegen zu wappnen?

Antworten gibt die BERGISCHE Krankenkasse in Kürze im Kurs „**Strategien gegen Stress**“. Innerhalb von vier Doppelstunden lernen Interessierte, aus ihrer Stress-Spirale auszubrechen. Zusätzlich bekommen sie Methoden an die Hand, um Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern zu können. Das wiederum fördert Gesundheit und Wohlbefinden. „Es geht ausschließlich um Kopfarbeit. Auf die Matte legen muss sich bei uns keiner“, sagt Silvia Kramarz, Leiterin des Wuppertaler Kundenzentrums.

Der Kurs findet **viermal hintereinander montags** jeweils von 18 bis 20 Uhr statt. Start ist am **17. Januar**, Treffpunkt das Kundenzentrum der BERGISCHEN, **Schloßbleiche 22**. Anmeldung rund um die Uhr unter der Rufnummer **0202 747479-60**.

Es handelt sich um ein Angebot der Gesundheitsförderung nach § 20 des SGB V. Die BERGISCHE übernimmt für ihre Kunden die Kurskosten. Sie betragen regulär 160 Euro. Mitglieder anderer gesetzlicher Krankenkassen sind bei dem Kurs ebenfalls willkommen. Eine mögliche Kostenübernahme sollten sie im Vorfeld mit ihrer Kasse klären.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Silvia Kramarz
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Tel.: 0202 747479-8
Fax: 0212 2262-5058
Mobil: 0151 52625155
E-Mail: silvia.kramarz@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.346 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich
13. Januar 2011**