

Pressemitteilung

23. August 2010

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 September in einem vierteiligen Kurs.

Solingen. 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: Was für Wege führen wieder heraus aus Hektik, Nervosität und innerem Druck? Wie gelingt es, sich künftig dagegen zu wappnen?

Antworten gibt die BERGISCHE Krankenkasse ab September 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 an **viermal hintereinander mittwochs**, jeweils von 18 bis 20 Uhr statt. Start ist am **8. September**, Treffpunkt das Kundenzentrum der BERGISCHEN, **Heresbachstraße 29**. Anmeldung rund um die Uhr unter der Rufnummer **0212 2262-0**.

Es handelt sich um ein Angebot der Gesundheitsförderung nach § 20 des SGB V. Die BERGISCHE bezuschusst den Kurs mit 150 Euro (reguläre Gebühr: 159 Euro). Mitglieder anderer gesetzlicher Krankenkassen klären Möglichkeiten einer Kostenübernahme bei ihren Ansprechpartnern.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1. 309 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich
1. September 2010**