

➤ **DI, 13.10.2026**➤ **18:00-19:30 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

SCHLUSS MIT ERMÜDUNG UND ERSCHÖPFUNG – SO FÖRDERN SIE IHRE KÖRPERLICHE UND MENTALE GESUNDHEIT

Fühlen Sie sich häufig müde und erschöpft? Leiden Sie an unterschiedlichen Symptomen und haben das Gefühl Ihr Leben auf Sparflamme zu führen? Gehen Sie den Ursachen auf den Grund und erfahren Sie, welche Ursachen dahinterstecken können, welchen Einfluss Stress in Ihrem Leben hat und welche Möglichkeiten Sie haben Ihre Leistungsfähigkeit (wieder) zu stärken.

Sie erhalten einen Einblick, welche Faktoren in eine Ermüdung und Erschöpfung führen können, welches die Hauptursachen für Stress sind und welchen Einfluss dies auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit hat. Sie erhalten zahlreiche praktische Tipps und Tools an die Hand, um der Erschöpfung und Ermüdung entgegenzuwirken bzw. zu vermeiden.

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Ganz einfach:

- Mit Ihrem Unternehmens-Passwort im Kundenportal einloggen.
- Im Bereich Veranstaltungen den gewünschten Termin auswählen.
- Anmeldeformular ausfüllen.
- Innerhalb von zwei Werktagen senden wir Ihnen eine Bestätigung mit allen weiteren Informationen zu.

**Kundenportal****Anmeldeschluss:
09.10.2026**

INFOS

- Referentin:
Nadine Diederichs
NADEI – Coaching | Ganzheitlich.
Gesund.
- Moderation: BUK Familienservice
- Information zur Durchführung:
Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.
Webcam und Mikrofon werden nicht benötigt. Fragen können per Chat gestellt werden. Teilnehmende untereinander sind anonym.
- Fragen & Wünsche an:
veranstaltung@buk-familienservice.de