



Ehe- u. Lebensberatung Silvia Dahlbeck - Stressbewältigung und Lebensberatung

Stress ausschalten durch unterschiedliche Formen der Entspannung

Kein Mensch ist frei von Problemen. Und oft erschweren Existenzsorgen, Leistungs- und Zeitdruck, Anspannungen oder auch der eigene Ehrgeiz den Alltag und sorgen für negative Gefühle. Sie nehmen somit Einfluss auf die Psyche und irgendwann auch auf die körperliche Gesundheit eines Menschen. Der Hauptfaktor, der diese negativen Gefühle verursacht, ist Stress - dies ist schon lange bekannt. Und so können sinnvolle Programme und Methoden, die dabei helfen Stress abzubauen, hilfreich dabei sein, ein gesundes, zufriedenes und glückliches Leben zu führen.

Um gute Methoden der Stressbewältigung nutzen zu können, benötigen Menschen auch den richtigen Ansprechpartner oder die passende Ansprechpartnerin und diese finden sie in der Ehe- u. Lebensberatung Silvia Dahlbeck. Hier können Klienten verschiedene Stress-Bewältigungs-Programme zur Entspannung in Anspruch nehmen und somit dafür Sorge tragen, dass negative Gefühle erst gar nicht aufkommen oder schnell abgebaut werden können.

Fragmente aus den Bereichen Autogenes Training, Stressbewältigung, Motivationstraining etc. helfen dabei, Stress in den Griff zu bekommen. Mit Hilfe dieser Methoden hilft Silvia Dahlbeck ihren Klienten dabei, eine Umprogrammierung im Kopf vorzunehmen, durch die sie wieder gesünder, leistungsfähiger und vor allem auch glücklicher werden können. So können Menschen wieder lachen, liebevollere Gedanken hegen und wesentlich mehr Lebensqualität für sich erreichen.

Auf ihrer Webseite bietet Silvia Dahlbeck alle Informationen zu ihren Arbeitsschwerpunkten und natürlich auch Kontaktmöglichkeiten für Fragen, eine Beratung oder auch einen Termin.

Stressbewältigung, Lebensberatung, Entspannung

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobias Gleue
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
presse-stelle@intrag.de

Firmenkontakt

Ehe- u. Lebensberatung Silvia Dahlbeck

Frau Silvia Dahlbeck
Kassenbergerstr. 76
44879 Bochum

gesundes-leben-in-balance.info
s.dahlbeck@gmx.de

Ich habe eine Ausbildung als Ehe-, Lebens- und Familien-Beraterin. Ich war einige Zeit als Sozialbetreuerin bei einer großen Behörde für die Mitarbeiter tätig. Ich habe dort Schulungen über Stressbewältigung, Mobbing, Autogenes Training und Suchtverhalten geleitet. Seit mehr als 15 Jahren biete ich Beratung und Seminare in diesem großen Themenbereich in meiner Praxis und, wenn's mal