

# HERZ UNTER STRESS?

Wege im Umgang  
mit Belastungen

## WORKSHOP-REIHE FÜR ERWACHSENE MIT ANGEBORENEN HERZFEHLERN

Möchten Sie mehr darüber erfahren, welche Möglichkeiten Sie im Umgang mit Stress und Belastungen haben? Stärken Sie Ihre Gesundheit und lassen Sie sich im Rahmen eines interaktiven Programms inspirieren und tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus!



### Datum & Uhrzeit

Dienstags, 26.04.22 - 17.05.22 - 07.06.22  
von 18:00 - 20:00 Uhr

Die Termine bauen aufeinander auf und können nicht einzeln besucht werden. Die Anmeldung erfolgt für die gesamte Workshopreihe.



### Kostenlos & online via Zoom

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos. Nehmen Sie bequem von Zuhause aus teil. Internetzugang, Kamera und Mikrofon sind erforderlich.



### Anmeldung

Sichern Sie sich einen von 20 Plätzen, indem Sie sich per E-Mail unter [psychokardiologie@dhm.mhn.de](mailto:psychokardiologie@dhm.mhn.de) anmelden.

### Inhalte

- ✓ Umgang mit Stress & Grundlagen der Stressbewältigung
- ✓ Strategien der Selbstfürsorge
- ✓ Impulse, Übungen & Austausch
- ✓ Möglichkeit eines begleitenden Einzelcoachings



Deutsches Herzzentrum München  
des Freistaates Bayern  
Klinik an der Technischen Universität München **TUM**



**HERZKIND e.V.**



**HOCHSCHULE COBURG**

Workshopleitung: Christina Röhrich M.Sc., Gesundheitswissenschaftlerin & Mitglied der DHM-Arbeitsgruppe Psychokardiologie

Dieses Angebot des Deutschen Herzzentrums München erfolgt in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg  
Mit freundlicher Unterstützung durch Herzkind e. V.