

NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800

Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

Meine DAK

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: dak.de/online**

Online-Beratung: dak.de/chat

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



Gedruckt 08/25.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

STRESS? NICHT MIT MIR!

RESILIENZ ALS
SUPERKRAFT IM ALLTAG.

**Am 6.11.2025
in Merzhausen**

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

STRESS? NICHT MIT MIR!

RESILIENZ-TALK MIT
PROF. HANS-DIETER HERMANN

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass der Druck von allen Seiten kommt? Ob Uni, Job oder privat – es gibt viele Faktoren, die Stress auslösen können.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit den Herausforderungen des Alltags gelassener umgehen und Ihre innere Ruhe finden. Als erfahrener Psychologe wird Ihnen Prof. Dr. Hans-Dieter Hermann wertvolle Techniken und Einsichten vermitteln, um Ihre persönlichen Stressauslöser zu erkennen und zu managen.

Warum sollten Sie dabei sein?

- **Praktische Tipps und Techniken:** Lernen Sie, wie Sie Ihren Stress im Alltag bewältigen und damit umgehen.
- **Individuelle Ansätze:** Finden Sie heraus, was Sie persönlich stresst und wie Sie darauf reagieren können.
- **Expertenwissen:** Prof. Hans-Dieter Hermann ist seit 30 Jahren als Sportpsychologe im Hochleistungssport und als Coach in Unternehmen tätig. Bekannt wurde er vor allem durch seine langjährige Tätigkeit bei der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Mehrfach war er als Experte bei den Olympischen Spielen für das ZDF aktiv und ist Autor einer Vielzahl an Publikationen.

Und das Beste:

Vor Ort können Sie kostenfrei Ihre Gesundheitswerte checken – für mehr Wohlbefinden und mehr Lebensqualität!

INFOS & ANMELDUNG

Veranstaltungsdatum

Donnerstag, 6. November 2025 von 19.00 bis 21.00 Uhr
Einlass: 18.00 Uhr mit Come Together und kostenfreier Messung Ihrer Gesundheitswerte (Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck)
Pause: ca. 19.45 Uhr 15 Minuten

Veranstaltungsort:

Forum Merzhausen
Markplatz 4
79249 Merzhausen

Anmeldung unter:

dak.de/stressfreies-freiburg

Anfahrt zur Veranstaltung:

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit der Straßenbahn bis „Paula-Modersohn-Platz“ in Vauban. Danach weiter zu Fuß oder mit dem Bus 7208 bis zum Forum.

Mit dem Auto: Zieleingabe ins Navigationsgerät: Dorfstr. 2, 79249 Merzhausen. Sie kommen direkt bei der Tiefgarageneinfahrt an und können dort drei Stunden kostenfrei parken.

Kontakt:

DAK-Servicezentrum Freiburg
Tel.: 0761 590 01 40