

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 09/25.

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

STRESS? NICHT MIT MIR!

RESILIENZ ALS
SUPERKRAFT IM ALLTAG.

20.11.2025
19:00 - 21:00 Uhr
Landau
i. d. Pfalz

IHR REFERENT



PROF. DR. HANS- DIETERHERMANN

Prof. 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.

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: Profitieren Sie von den Erfahrungen und dem Wissen eines führenden Experten im Bereich Psychologie mit interessanten Beispielen aus dem Hochleistungssport.

STRESS? NICHT MIT MIR! RESILIENZ ALS SUPERKRAFT IM ALLTAG.

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.

INFOS FÜR IHRE ANMELDUNG

Wann? Donnerstag, 20. November 2025
von 19:00 bis 21:00 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr

Wo? Kulturzentrum Altes Kaufhaus
Rathausplatz 9, 76829 Landau in der Pfalz

Anmeldung unter: www.dak.de/stressfreies-landau

Anfahrt & Parken: Zentrale Lage in der Innenstadt
Parken: Öffentliche Flächen (empfohlen alter Messeplatz am Nordring 5, 7 Min. Fußweg).
ÖPNV: Hauptbahnhof (ca. 15 Min. Fußweg).

Kontakt: DAK-Servicezentrum Landau
Königstraße 71, 76829 Landau in der Pfalz
Tel.: 06341 141460, E-Mail: service@dak.de

Um Sie darüber hinaus auf dem Weg zu einem entspannteren und gesünderen Alltag zu unterstützen, stellen wir allen Versicherten das Antistress-Coaching von Balloon kostenlos zur Verfügung. Mit acht audiobasierten Modulen und 52 kurzen Übungen hilft die App dabei, Stress zu bewältigen und achtsamer zu leben.