

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 16.10.2025
in Stadtbergen**

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 Entspannungsübungen mit einer VR-Brille checken - für mehr Wohlbefinden und mehr Lebensqualität!

INFOS & ANMELDUNG

Veranstaltungsdatum

Donnerstag, 16. Oktober 2025 von 19.00 bis 21.00 Uhr
Einlass: 18.30 Uhr mit Come Together und verschiedenen Beratungsangeboten.

Veranstaltungsort

Bürgersaal Stadtbergen
Am Hopfengarten 12
86391 Stadtbergen

Anmeldung unter

www.dak.de/stressfreies-stadtbergen

Anfahrt

Erreichbar mit der Straßenbahn 6 Richtung Stadtbergen bis zur Haltestelle „Elias-Holl-Straße“. Von dort zu Fuß 350m bis zum Bürgersaal. Für Autofahrer steht die kostenfreie Tiefgarage des Bürgersaals zur Verfügung.

Kontakt

DAK-Gesundheit Servicezentrum Augsburg
Tel.: 0821 906 99 90