

# 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](https://dak.de/online)**

**Online-Beratung: [dak.de/chat](https://dak.de/chat)**

## **DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](https://www.dak.de)**



### **Gedruckt 09/24.**

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.

22.10.2024,  
19.00 - 21.00 Uhr.  
Veitshöchheim

# 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.

### 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.

# UNSER REFERENT

PROF. DR. HANS-DIETER HERMANN

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.

### ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

#### Anmeldung

[www.dak.de/keinstress-wuerzburg](http://www.dak.de/keinstress-wuerzburg)  
oder einfach QR-Code auf der Vorderseite scannen.

#### Veranstaltungsort

Kongresszentrum Mainfrankensäle, Mainlande 1,  
97209 Veitshöchheim

**Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Ab dem Hauptbahnhof Würzburg mit dem Bus 11/19 bis Kirchplatz und mit der RB53/RB79 bis Veitshöchheim.

**Mit dem Auto:** 10 Fahrminuten vom Würzburger Hauptbahnhof.

#### Kontakt

DAK-Servicezentrum Würzburg, Telefon: 0931 359 34 50

**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.**