

Erste Gesundheit.

hkk

extra

hkk med – Stressbewältigung

Unsere telefonische Beratungsaktion
vom 1. bis 31. Januar 2012



hkk med-Beratungshotline
0180 2 992990*
24 Stunden täglich

hkk med

Telefonische Beratungsaktion zum Thema Stressbewältigung

Wer ständig unter Stress steht, läuft Gefahr, unter der Belastung psychisch und körperlich zu leiden. Neben Bewegung sind Entspannungsübungen eine sichere Methode, Stress und Anspannungen abzubauen. Haben Sie Fragen zum Thema Stress? Brauchen Sie praxisnahe Tipps sowie Entspannungstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können? Die Experten unserer medizinischen Hotline hkk med beraten Sie unter anderem zu folgenden Themen:

- » Was ist Stress
- » Stressauslöser
- » Stressreaktionen
- » Stress am Arbeitsplatz
- » Entspannung
- » Prüfungsstress
- » Methoden zur Stressbewältigung
- » Prävention und Vorsorge

Informieren Sie sich bei den Experten unserer Beratungshotline hkk med, was Sie zur Vermeidung oder zum besseren Umgang mit Stress tun können.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

**hkk med – die medizinische Beratungshotline
0180 2 992990***

Unser Expertenteam aus Fachärzten, Zahnärzten, Apothekern und Krankenschwestern steht Ihnen 24 Stunden täglich telefonisch zur Verfügung.

* Festnetzpreis 6 ct/Anruf; Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min