

The background features abstract, flowing, ribbon-like shapes in vibrant red and cyan colors against a solid black background. The shapes appear to be moving or undulating, creating a sense of dynamic energy. The text is positioned in the upper right quadrant, separated from the left edge by a thin white vertical line.

STRESS IST DIE
URSACHE ALLER
KRANKHEITEN



STRESS KANN
VERSCHIEDENE
PROBLEME
HERVORRUFEN

- Um zu verstehen, warum man den Stress bekommt, müssen wir auch die Stresssituation verstehen, die oft mit Angst und Depression vermischt ist.



Der Stress ist natürliche
Reaktion des Organismus auf
äußere Reize



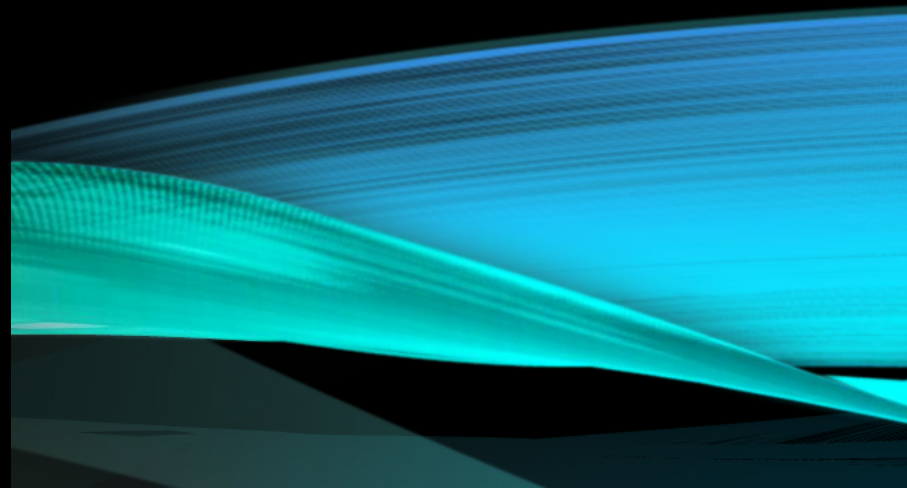
A hand is shown holding a black octagonal stop sign. The sign has the word "STOP" in large, bold, white capital letters at the top, and the word "СТРЕЧ" in smaller, bold, white capital letters below it. The background is dark and blurry, featuring a faint image of a woman's face on the right and a colorful, abstract light effect at the top left.

STOP
СТРЕЧ

RATSCHLÄGE



RAT №1
EINE DUSCHE
NEHMEN



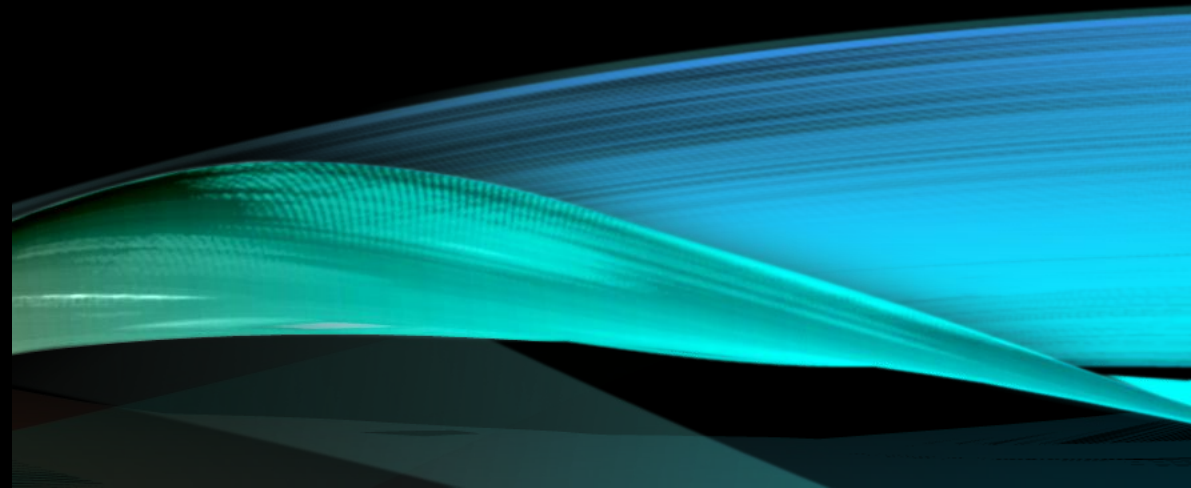


RAT №2

PHYSISCHHE AKTIVITÄT



RAT №3 EINE ATMUNGSGYMNASTIK MACHEN

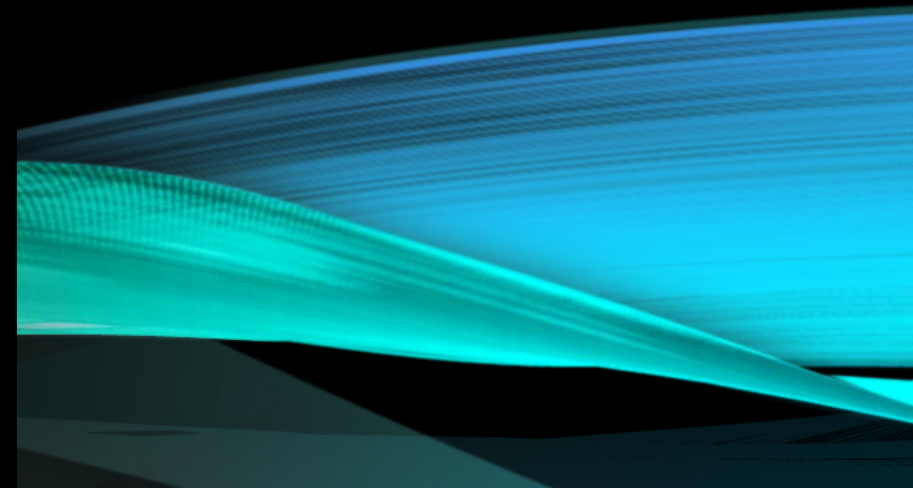




RAT №4
VERSUCHEN ETWAS ZU
ZEICHNEN

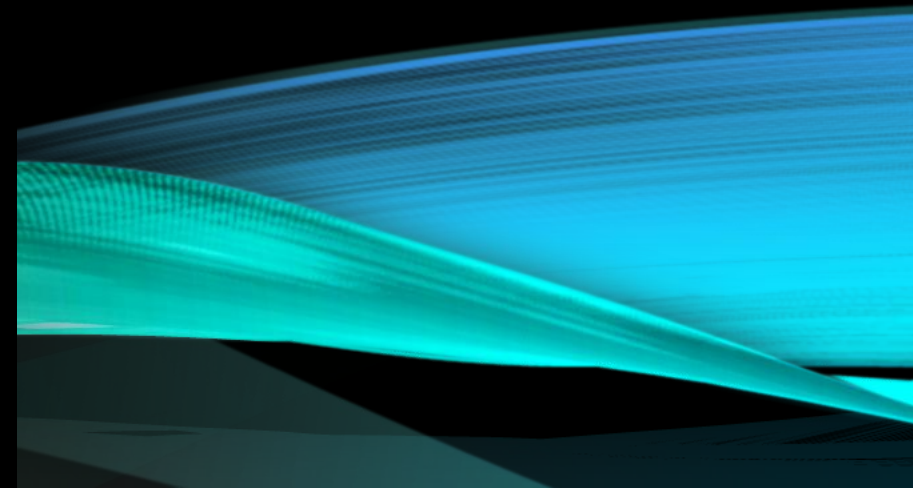


RAT №5
POSITIVE
EMOTIONEN



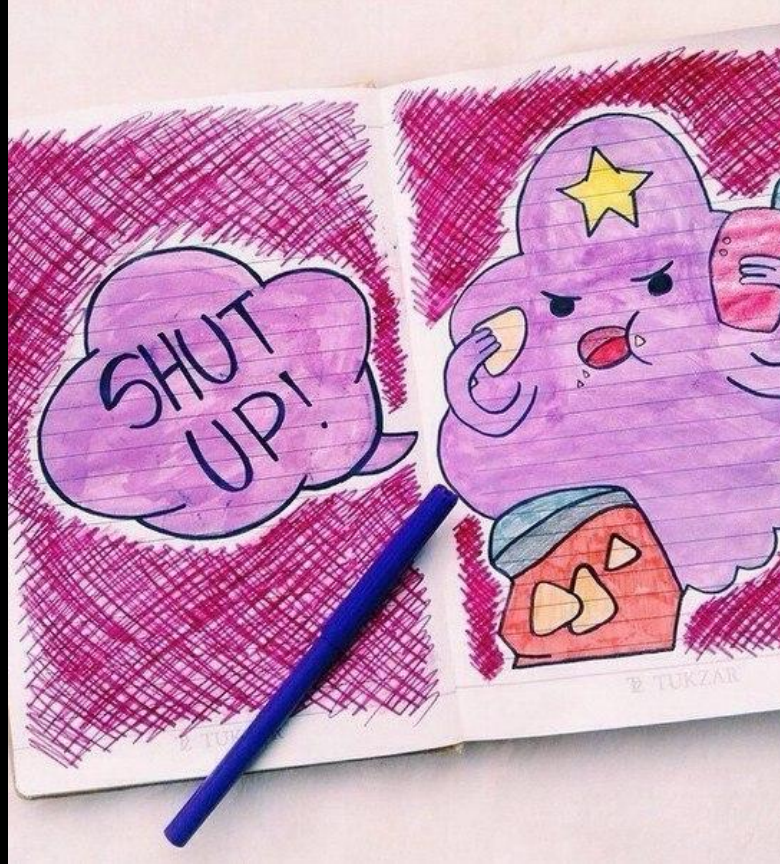


RAT №6 ENTSPANNUNG

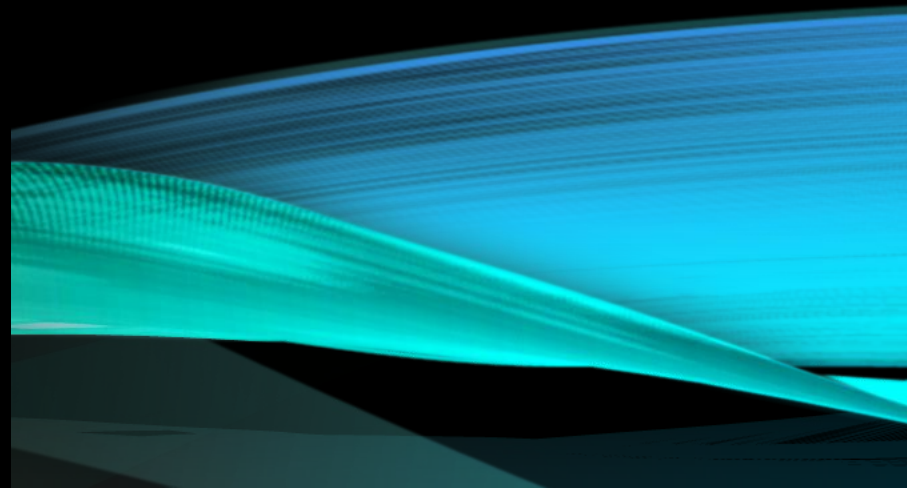


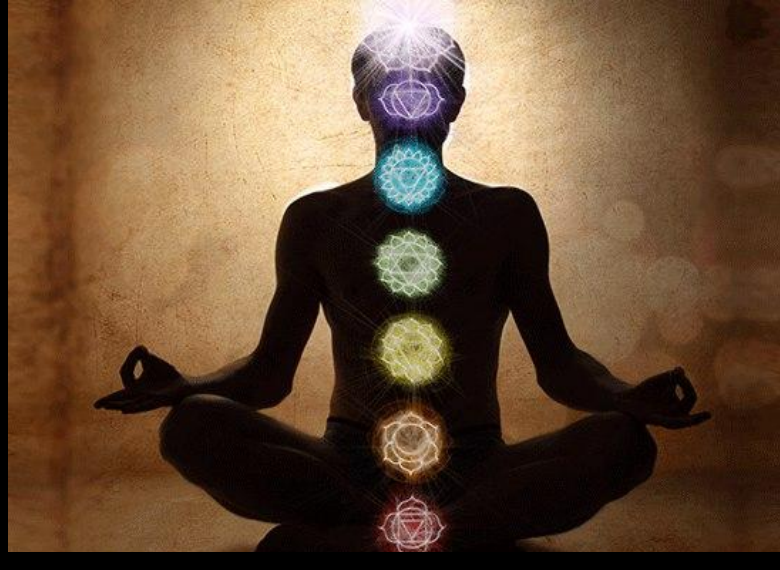


RAT №7
STARLEN SIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

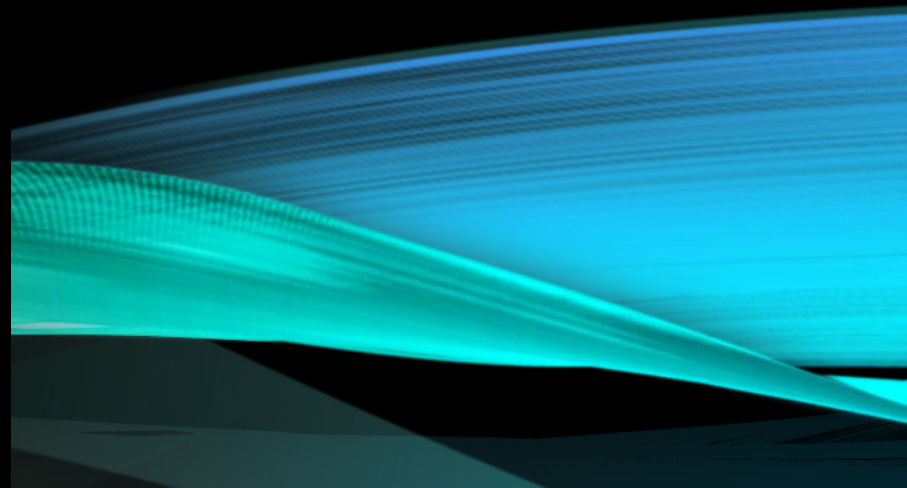


RAT №8 PERSÖNLICHES TAGEBUCH





RAT №9 MEDITATION



WIR WÜNSCHEN
IHNEN SO WENIG
WIE MÖGLICH
STRESS AUSSTEHEN.
UND WIR HOFFEN,
DASS UNSERE
RATSCHLÄGE IHNEN
SEHR GUT HELFEN
WERDEN.





VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

DIE PRÄSENTATION WURDE VON
PRUTSEVA ANASTASIA,
MISHURINA SOFIIA,
KECHEDZHIEVA ALEXANDRA
VORBEREITET