



**Dr. Martina Lukas-Nülle**  
Konzepte für Unternehmensgesundheit

Dr. Martina Lukas-Nülle · Am Süntelbach 8a · 49088 Osnabrück

**Zertifizierter Präventionskurs: Wege aus der Stressfalle** (Face to Face und Online)

Dieser Präventionskurs bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Stress gehört zu unserem Alltag. Ob im Beruf oder Privatleben, ständig werden wir mit den unterschiedlichsten Herausforderungen konfrontiert. Einige davon können wir gut händeln, bei anderen tun wir uns schwerer. Solange beide Seiten in Balance sind, stellt dies kein Problem für uns dar. Findet allerdings eine permanente Überlastung statt, kann es zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen kommen. Um dieser „Stressfalle“ zu entkommen oder besser noch, gar nicht erst in ihr zu landen, lernen Sie Ursachen und Wirkungen des Stressgeschehens sowie geeignete Methoden und Instrumente zur Stressreduktion bzw. Stressvermeidung kennen.

Das Online-Seminar „Wege aus der Stressfalle“ ist ein gelungener Mix aus „Face to Face-Seminar“ und E-Learning-Programm. Es besteht aus einem Intro / Kick-off von 90 Minuten und 8 x ca. 45 Minuten Selbststudium im E-Learning-Modul. Letztere können individuell am Arbeitsplatz oder zu Hause jederzeit und an jedem elektronischen Endgerät (PC, Notebook, Tablet, Smartphone) durchgeführt werden.

gewünschten Kurs bitte ankreuzen	Termine	Uhrzeit	Kosten (für Unternehmen zzgl. 19% MwSt.)	Ort (auch als Inhouse-Veranstaltung)
<input type="checkbox"/> WadS 1 (Face to Face)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25.09.2017</li> <li>▪ 26.09.2017</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Montag von 13.00 bis 17.00 Uhr</li> <li>▪ Dienstag von 09.00 bis 13.00 Uhr</li> </ul>	120,00 € (pro Person und Kurs)	Knollstraße 165, 49088 Osnabrück
<input type="checkbox"/> WadS 2 (Face to Face)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 16.11.2017</li> <li>▪ 17.11.2017</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Donnerstag von 13.00 bis 17.00 Uhr</li> <li>▪ Freitag von 09.00 bis 13.00 Uhr</li> </ul>	120,00 € (pro Person und Kurs)	Knollstraße 165, 49088 Osnabrück
<input type="checkbox"/> WadS 3 (Face to Face)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 01.12.2017</li> <li>▪ 02.12.2017</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Freitag von 13.00 bis 17.00 Uhr</li> <li>▪ Samstag von 09.00 bis 13.00 Uhr</li> </ul>	120,00 € (pro Person und Kurs)	Knollstraße 165, 49088 Osnabrück
WadS (Onlinekurse)	<input type="checkbox"/> ▪ 06.09.2017 <input type="checkbox"/> ▪ 01.11.2017 <input type="checkbox"/> ▪ 06.12.2017	08.30 bis 10.00 Uhr (1 x 90 Min. Vortrag und 8 x 45 Min. Selbststudium)	142,80 € (incl. MwSt.) (pro Person und Kurs)	Knollstraße 165, 49088 Osnabrück

Ich melde mich **verbindlich** für den oben angekreuzten Kurs an:

Vor- und Nachname	Anschrift	Telefon, ggf. E-Mail	Krankenkasse

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Versicherte der **AOK Nds.** geben ihren Kurs-Gutschein beim ersten Termin bei der Kursleiterin ab. Bei einer Teilnahme von **mindestens 80%** dient der Gutschein als Verrechnungsgrundlage. Liegt die Teilnahmequote **unter 80%** muss der/die AOK-Versicherte die Kursgebühren selbst tragen.

Versicherte **anderer Krankenkassen** überweisen die Kursgebühr bis drei Tage vor Beginn des Kurses auf das unten angegebene Konto der Leistungsanbieterin Dr. Martina Lukas-Nülle. Bei einer Teilnahmequote von **mindestens 80%** kann eine Erstattung der Gebühren bei der jeweiligen GKV beantragt werden.

Die Kursleiterin behält sich vor, den Kurs bis 1 Woche vor Beginn bei zu geringer Anmeldezahl abzusagen. Bereits gezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall erstattet.

Am Süntelbach 8a · 49088 Osnabrück  
T 0541 97008790 · F 0541 97022051  
info@pluserfolg.de · www.pluserfolg.de

Sparkasse Osnabrück  
IBAN DE85 2655 0105 1551 4734 06  
BIC NOLADE22XXX

Finanzamt Osnabrück Stadt  
Ust.-Id.-Nr. DE 293691484