



Margit Seibel  
HP für Psychotherapie  
in Hattersheim

## Stress im Kopf?

### Denken Sie auch:

„Mein/e Partner/in, meine Eltern, Sohn, Tochter, Kollege/in sollten mich mehr beachten, lieben, mich respektieren oder mich mehr ernst nehmen?“

• • • •

„Meine Freundin/Freund, Schwester/Bruder, Nachbar/in sollte sich mehr um mich kümmern, freundlicher sein oder mich nicht so abwerten?“

• • • •

Was machen Sie mit diesen unaufhörlichen, stressbeladenen Gedanken? Sie sind oft die Folge für Gefühle wie: Sorgen, Enttäuschung und traurig sein! Es sind oft Gedanken, die uns nicht loslassen und Mitverursacher sein können für Müdigkeit, erschöpft sein, ausgebrannt sein, Verlust an Lebensfreude (Burnout) und Aggression und Konflikte.

• • • •

Sind Sie bereit, aus diesem Stress im Kopf auszusteigen, um diesen einmal näher zu überprüfen, ob das alles so wahr ist, was Sie da so stressvoll und unaufhörlich denken?

Fangen Sie an, seien Sie neugierig und beenden dieses Gedankenkarussell in Ihrem Kopf.

[www.psychotherapie-margitseibel.de](http://www.psychotherapie-margitseibel.de)





# Gesundheit



Der Sportkreis Main-Taunus e. V. – Dachorganisation aller Sportvereine im Main-Taunus-Kreis, beteiligt sich bereits seit 2009 am bundesweiten Projekt „Rezept für Bewegung“.

Wir möchten Sie dazu ermutigen, regelmäßig aktiv Sport zu treiben und so aus eigenem Antrieb etwas für die Gesundheit zu tun. Denn nach wie vor gilt: Wer regelmäßig Sport treibt, kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht deutlich verringern. Und mit einer Gruppe von Gleichgesinnten macht Bewegung bestimmt noch mehr Spaß.

Informationen zu den Gesundheitssportangeboten, die von den Vereinen im Main-Taunus-Kreis angeboten werden, finden Sie auf unserer Homepage: [www.sportkreis-main-taunus.de](http://www.sportkreis-main-taunus.de) oder in der im KulturCenter ausliegenden Broschüre „Wegweiser für Gesundheitssport“.

Wenn Sie weitere Fragen haben, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf: Sportkreis Main-Taunus e.V., Kathrin Zimmermann 06192/22957, E-Mail: [info@sk-mtk.de](mailto:info@sk-mtk.de) und Claudia Michels , 06190/6406, E-Mail: [info@spass-an-bewegung.de](mailto:info@spass-an-bewegung.de)

Weitere Angebote und Ausflüge organisiert das

**Seniorenzentrum Altmünstermühle**  
Erbsengasse 12 in Hattersheim.

Telefon: 06190 93446-0

E-Mail: [altmuenstermuehle@web.de](mailto:altmuenstermuehle@web.de)



Montag - Freitag 09:00 – 11:00 Uhr und Donnerstag 13:30 – 15:00 Uhr