

# Pressedienst

der Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Kassel, den 21. August 2017

## Gesundheitskurs in Schmalkalden

### ***Besser mit Stress umgehen***

**Stressfaktoren erkennen, um sie zu reduzieren – das lehrt der Kurs „Stressmanagement“ der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), der vom 15. bis 18. November 2017 im AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen/Schmalkalden stattfindet.**

Kursleiterin ist die Sozialpädagogin Dr. Petra Hempel. „Es ist wichtig, eigene Kraftquellen zu entdecken und sie in seinen Alltag einzubauen. Zu wissen, wie sich Stress auswirkt und wie man selbst Tag für Tag Ressourcen nutzen kann, schützt vor Überlastung“, so Hempel.

Das viertägige Seminar besteht aus folgenden acht Bausteinen:

- Was ist Stress?
- Zugang zu persönlichen Stresserfahrungen
- Persönlichen Stresssituationen und -reaktionen auf die Spur kommen
- Wege zur Neuorientierung
- Widerstandsfähigkeit und Schutz vor Stressfaktoren
- Zeitmanagement – Leben und Arbeiten in Balance halten
- Körperliche Fitness
- Transfer in den Alltag

---

**Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72  
34131 Kassel

Telefon: 0561 785-0  
Internet: [www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)  
E-Mail: [kommunikation@svlfg.de](mailto:kommunikation@svlfg.de)

**Pressesprecher:**

Dr. Erich Koch  
Telefon: 0561 785-12142  
Martina Opfermann-Kersten  
Telefon: 0561 785-16183

Teilnehmen können alle Versicherten der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, sowohl Unternehmer der Land- und Forstwirtschaft sowie des Gartenbaus als auch deren Ehepartner und Arbeitnehmer. Der selbst zu tragende Eigenanteil beträgt circa 324 Euro für Unterkunft und Verpflegung.

Anmeldungen nimmt die SVLFG unter der Telefonnummer 0511 8073-118 oder per Mail an [gesundheitsangebote@svlfg.de](mailto:gesundheitsangebote@svlfg.de) entgegen.

SVLFG

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit ca. 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für ca. 200.000 Versicherte und ca. 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 650.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland. Sie führt die Sozialversicherung zweigübergreifend durch und bietet ihren Versicherten und Mitgliedern umfassende soziale Sicherheit aus einer Hand. Die SVLFG ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der in der Land- und Forstwirtschaft sowie im Gartenbau tätigen Menschen und ihrer Familien.

---

**Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72  
34131 Kassel

Telefon: 0561 785-0  
Internet: [www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)  
E-Mail: [kommunikation@svlfg.de](mailto:kommunikation@svlfg.de)

**Pressesprecher:**

Dr. Erich Koch  
Telefon: 0561 785-12142  
Martina Opfermann-Kersten  
Telefon: 0561 785-16183