



Leben ausgewogen gestalten: German Quernheim erklärt den Seminarteilnehmern, was sie tun können, damit der Stressalltag nicht zum Problem wird. Dabei weist er immer auch auf den Spruch des griechischen Philosophen Epiktet hin: „Woran die Menschen leiden, sind nicht die Ereignisse, sondern ihre Beurteilungen der Ereignisse.“ ■ Fotos: Denise Hülpmusch