



Liebe Leserin, lieber Leser,

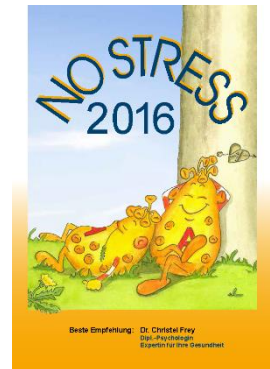
vielleicht haben Sie den Satz „Mein Gott, wie schnell dieses Jahr wieder vergangen ist!“ schon dutzende Mal gehört. Auch für mich stimmt das. Dennoch, Sie und ich und somit alle anderen Menschen hatten die Chance, diese bisherigen 348 Tage glücklich zu verbringen. Welch ein Gewinn!

Ich wünsche mir, dass es für Sie dieses Jahr sehr viele „gelb zufriedene Tage“ waren (siehe [Newsletter von Dezember 2014](#)). Wenn nicht, haben Sie die Möglichkeit es im neuen Jahr 2016 besser zu machen.

Ich habe mir für 2016 bezüglich meiner Newsletter etwas Neues ausgedacht. Genaueres können Sie in unserem Kalender [NoStress 2016](#) nachlesen, der für Sie, liebe Newsletter- und Amygdalafreunde, ab jetzt kostenlos in unserem [Online-Shop](#) zur Verfügung steht.

An jedem ersten Monatstag haben wir dann für Sie den Monats-Newsletter auf unserer Homepage. Damit haben Sie ein Anti-Stressrezept mehr, mit dem Sie ihr Ziel, am Ende des Jahres 2016 wirklich 366 gelb-zufriedene Tage verbracht zu haben, immer im Auge behalten.

Dieses Ziel bereichert nicht nur Ihr Leben, sondern auch das Ihrer Mitmenschen. Gesundheit ist dann noch obendrein der große Gewinn!



Ende Februar/Anfang März – wird mein neues Buch „Stress macht dumm – Seien Sie gescheiter“ – mit vielen wichtigen Informationen und „Rezepten“ gegen Stress eine zusätzliche Unterstützung sein, um möglichst stressfrei und damit zufrieden und glücklich das neue Jahr zu leben und zu genießen.

Außerdem biete ich den sehr erfolgreichen [Workshop „IAS - die Königskompetenz für ein stressfreies Leben“](#) jetzt auch als Zwei-Tages-Workshop an.

Ich würde mich sehr freuen, wenn sie mit mir zusammen das Jahres-Motto:

### **NoStress 2016**

beherzigen und leben würden. Stecken Sie andere Menschen damit an – im positiven Sinne!

Jetzt wünsche ich Ihnen noch eine schöne Adventszeit und fröhliche, erholsame und auch friedliche Festtage.

Herzlich

Ihre Dr. Christel Frey

---

Kennen Sie schon meinen Online-Shop?



Ich freue mich auf Ihr Feedback. [Zum Kontaktformular](#)

Amygdala-Bild designed by: Ursel Jünger

---

#### **Impressum:**

Dr. Christel Frey  
IFF NoStress Institut  
Ruchheimer Straße 15  
67136 Fußgönheim

Telefon: 06237-969365  
Telefax: 06237-969367  
[info@christel-frey.de](mailto:info@christel-frey.de)  
[www.christel-frey.de](http://www.christel-frey.de)