

→ LESUNG

„Entspannt gewinnt“ gegen Stress

Lank-Latum – Am Mittwoch, 30. November, 20 Uhr können die Kunden der Lancker Buchhandlung Mrs. Books wieder einmal eine Überraschung der ganz anderen Art erleben: Gast an diesem Abend ist der Düsseldorfer Zehnkämpfer, Stresscoach und Orthopäde Dr. Dirk Panjonk. Der frühere Hochleistungssportler und viele Jahre Mitglied der Deutschen Zehnkämpfer-Nationalmannschaft erzählt am an diesem Abend bei italienischem Wein im kleinen Kreis über sein Trainingskonzept „Entspannt gewinnt“, das gerade als Buch erschienen ist. Er zeigt in dem Buch aus eigener Erfahrung heraus, wie man zu seiner persönlichen Work-Life-Balance findet und Stress in den Griff bekommt. Der Eintritt in-



Dr. Dirk Panjonk liest bei Mrs. Books.

klusive italienischem Wein beträgt 5 Euro; Reservierung im Laden wird auf Grund des begrenzten Platzangebotes erbeten.