

Teilzeit- Bildungsurlaub: Stressreduktion - gelassen und gesund bleiben

Kursnummer	251GEB021
Beginn	Montag, 30.06.2025, 08:00 - 13:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	269,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Astrid Le Loup

Dieser Bildungsurlaub beschäftigt sich damit, chronischen Stress abzubauen und ihm zukünftig vorzubeugen. Wie führt man ein stressfreies und gesundes Leben?

Persönliche Stressoren zu erkennen und eigene Ressourcen zu aktivieren, hilft dabei, den alltäglichen Anforderungen zu begegnen. Dabei ist es wichtig, Entspannung, Bewegung und eine positive innere Einstellung zu nutzen, um körperliche und mentale Stresssymptome zu minimieren. Doch wie schaffe ich es, durch kleine Schritte meinen Alltag so zu entschleunigen, dass ich gelassen und gesund bleibe?

Gemeinsam erfahren wir in diesem Kurs, wie man Risikofaktoren für Stress frühzeitig erkennt und erlernen praktische Übungen für zuhause.

Ziel des Kurses

Den eigenen Stress erkennen und Methoden zur Stressreduktion erlernen.

Inhalte

Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen
 verschiedene Entspannungstechniken
 Stress erkennen
 Ressourcen stärken und gezielt nutzen
 Praktische Anwendung und alltagstaugliche Übungen
 persönliche Strategien entwickeln

Methoden

Vorträge, Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Atemübungen, Brainstorming, Fantasiereisen, Diskussion

Teilnahmevoraussetzung

Sie brauchen keine besonderen Voraussetzungen.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen, Verpflegung

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und NRW anerkannt.

Ermäßigungen sind für diesen Bildungsurlaub nicht möglich.

Es gelten besondere Abmeldebedingungen: 15,00 € generelle Stornierungsgebühr. Bei Abmeldungen ab acht Wochen vor Kursbeginn werden 50%, ab zwei Wochen vor Kursbeginn werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.06.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 206
01.07.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
02.07.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
03.07.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201

