

# Alltag & Emotion: Wie wir mit Stress, Angst und innerem Druck heilsamer umgehen

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 261GE1113                                     |
| Beginn      | Mittwoch, 25.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr       |
| Dauer       | 1 U-Tage                                      |
| Kursort     | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01 |
| Gebühr      | 0,00 €  |
| Teilnehmer  | 10 - 60                                       |
| Kursleitung | Zohreh Majd                                   |

Viele Menschen kennen das Gefühl, im Alltag kaum noch durchatmen zu können. Leistungsdruck, Unsicherheiten und ständige Erreichbarkeit führen zu innerer Anspannung - oft auf Kosten unserer Gesundheit.

An diesem Infoabend zeigt Dr. Zohreh Majd, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit langjähriger Erfahrung als Chefärztin, wie wir Stress und emotionale Belastungen frühzeitig erkennen und mit ihnen bewusster umgehen können. Dabei verbindet sie psychotherapeutisches Wissen mit konkreten Impulsen aus der Praxis.

Dr. Majd greift in Ihrem Vortrag zentrale Fragen auf, mit denen viele Menschen heute ringen:

Wie erkenne ich frühzeitig emotionale Überforderung oder Erschöpfung?

Welche inneren Mechanismen verstärken Druck und Anspannung?

Welche neuen Wege gibt es im Umgang mit Stress, Angst und Unruhe?

Nach einem anschaulichen Vortrag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und erste einfache Übungen kennenzulernen, die sich gut im Alltag umsetzen lassen.

Ein Abend für alle, die sich mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstwirksamkeit wünschen.

Der Abend ist geeignet für alle, die sich für seelische Gesundheit interessieren: ob als Betroffene, Angehörige oder Fachkräfte.

Im Rahmen der Veranstaltung bieten wir Ihnen kostenloses Wasser und eine Kaffeeauswahl aus unserer Kaffeemaschine für einen geringen Aufpreis an.

## Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort   |
|------------|-------------------|---|
| 25.02.2026 | 18:00 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01 |