

Stress verstehen und wirksam abbauen - Wer wird denn gleich in die Luft gehen?

Kursnummer	261LW2095
Beginn	Freitag, 30.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 02
Gebühr	56,00 €
Teilnehmer	6 - 12
Kursleitung	Magdalena von Hagenburg

In diesem Kurs lernen Sie, was in Ihrem Körper in Stresssituationen geschieht, welche Ursachen Stress haben kann und vor allem, wie Sie ihn gezielt herunterregulieren können. Sie bekommen praktische Methoden an die Hand, die leicht erlernbar, überall anwendbar und sofort wirksam sind. Zudem reflektieren Sie Ihre persönlichen Stressmuster und entwickeln Strategien, um künftig entspannter und authentisch mit Belastungen umzugehen.

Inhalte:

Wie reagiert mein Körper in Stresssituationen?

Welche Stressoren beeinflussen mich körperlich, seelisch und im Alltag?

Einführung in eine wirksame Entspannungsmethode, die jederzeit einsetzbar ist

Praktische Übungseinheiten zur Stressreduktion

Reflexion persönlicher Stressmuster und deren Ursachen

Möglichkeiten, gelassener zu handeln, ohne die eigene Authentizität aufzugeben

Methoden:

Kurze theoretische Inputs

Praktische Übungen zur Entspannung

Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch

Körperwahrnehmungsübungen

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Körperwahrnehmungsübungen einzulassen und diese aktiv auszuprobieren.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 02