

Bewusst bewegen, leben und mit Stress umgehen

Kursnummer	262GE0102
Beginn	Samstag, 05.09.2026, 10:00 - 14:30 Uhr
Dauer	2 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	59,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Alessia Tit-Andreescu

Kursbeschreibung

bodyspirits Workshop mit Kultur/Sozialwissenschaftlerin, Yin Yoga und Tanzlehrerin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung, ehemalige Profitänzerin, Doktorandin in Psychologie

Wie kann man Bewegung bewusst nutzen, um mit Stress umzugehen und Resilienz zu trainieren? Welche gesunde Gewohnheiten können dabei im Alltag helfen? Wie können wir mit Hilfe von bewusster Bewegung unseren mentalen Zustand beeinflussen? Welche Bewegung kann in welchen Situationen und Lebenslagen hilfreich sein? Wie kann man erkennen, wann man welche Bedürfnisse hat und für sich entsprechend sorgen? Wie kann man es lernen, sich in stressigen Phasen zu stabilisieren und besser für sich zu sorgen?

Ziel

mentale und körperliche Gesundheit

Selbstwirksamkeit

Prävention

Selbstfürsorge

Stressmanagement-Skills

Selbsterkenntnis

Methoden

ein eigenes erarbeitetes Konzept bodyspirits

bewusste Bewegung, freies Tanz

Stressmanagement-Skills

Lateintanz mit Persönlichkeitsentwicklung/Selbstreflexionsfragen

Yoga, Atemübungen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.09.2026	10:00 - 14:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.09.2026	11:00 - 14:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung