

## Stressmanagement in der Vorweihnachtszeit

Kursnummer	262GE5014
Beginn	Donnerstag, 03.12.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; OG 03
Gebühr	23,00 €
Teilnehmer	7 - 16
Kursleitung	Karsten Hölscher

Die Vorweihnachtszeit ist für viele Menschen alles andere als besinnlich: volle Terminkalender, hohe Erwartungen und der Wunsch, es allen recht zu machen, führen häufig zu Stress und Erschöpfung. Dieser Kurs lädt dazu ein, innezuhalten und neue Wege im Umgang mit Belastungen zu entdecken. Die Teilnehmenden lernen, bewusst "Nein" zu sagen, persönliche Grenzen zu setzen, Prioritäten zu klären und eigene Erwartungen realistisch zu gestalten. Durch praxisnahe Übungen und Reflexionen entwickeln sie individuelle Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Erstellung eines persönlichen "Stress-Survival-Kits", das dabei unterstützt, auch in herausfordernden Momenten handlungsfähig und ruhig zu bleiben.

Ziel ist es, die Vorweihnachtszeit wieder bewusster zu erleben - mit mehr Ruhe, Selbstfürsorge und innerer Balance.

### Methoden

Präsentation

Reflexion & Austausch

Achtsamkeits- & Entspannungsübungen

### Mitbringen

Es darf gerne etwas zu Trinken (Wasser/Tee) mitgebracht werden.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die die Vorweihnachtszeit als belastend erleben und Strategien entwickeln möchten, um Stress zu reduzieren, persönliche Grenzen zu setzen und den Dezember bewusster und entspannter zu gestalten.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.12.2026	17:00 - 20:00 Uhr	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; OG 03