

## Psychische Balance - Stressoren & Ressourcen

Kursnummer	262GE5104
Beginn	Donnerstag, 01.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; OG 03
Gebühr	23,00 €
Teilnehmer	7 - 16
Kursleitung	Karsten Hölscher

Der Alltag vieler Menschen ist geprägt von steigenden Anforderungen, Zeitdruck und vielfältigen Belastungen. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre persönlichen Stressoren besser zu erkennen und zu verstehen. Gleichzeitig werden individuelle Ressourcen sichtbar gemacht und gezielt gestärkt. Neben kurzen theoretischen Impulsen stehen vor allem praktische Übungen im Vordergrund. Die Teilnehmenden lernen alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung kennen und entwickeln ein besseres Gespür für ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Ziel ist es, die psychische Balance zu stabilisieren und langfristig mehr innere Ruhe, Klarheit und Widerstandskraft zu gewinnen. Der Kurs bietet Raum für Selbstreflexion, Austausch und neue Perspektiven- in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen.

### Ziel

persönliche Stressoren zu erkennen  
ein besseres Verständnis für eigenen Belastungsreaktion entwickeln  
psychische Resilienz fördern

### Methoden

Präsentation  
Austausch  
Übungen  
Visualisierungen

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ihre psychische Balance stärken möchten und Menschen mit erhöhtem Stresslevel im Alltag.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2026	17:00 - 20:00 Uhr	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; OG 03