

## Teilzeit- Bildungsurlaub: Stressreduktion - gelassen und gesund bleiben

Kursnummer	262GEB021
Beginn	Montag, 12.10.2026, 08:00 - 13:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	279,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Astrid Le Loup

Dieser Bildungsurlaub beschäftigt sich damit, chronischen Stress abzubauen und ihm zukünftig vorzubeugen. Wie führt man ein stressfreies und gesundes Leben?

Persönliche Stressoren zu erkennen und eigene Ressourcen zu aktivieren, hilft dabei, den alltäglichen Anforderungen zu begegnen. Dabei ist es wichtig, Entspannung, Bewegung und eine positive innere Einstellung zu nutzen, um körperliche und mentale Stresssymptome zu minimieren. Doch wie schaffe ich es, durch kleine Schritte meinen Alltag so zu entschleunigen, dass ich gelassen und gesund bleibe?

Gemeinsam erfahren wir in diesem Kurs, wie man Risikofaktoren für Stress frühzeitig erkennt und erlernen praktische Übungen für zuhause.

### Ziel des Kurses

Den eigenen Stress erkennen und Methoden zur Stressreduktion erlernen.

### Inhalte

Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen

verschiedene Entspannungstechniken

Stress erkennen

Ressourcen stärken und gezielt nutzen

Praktische Anwendung und alltagstaugliche Übungen

persönliche Strategien entwickeln

### Methoden

Vorträge, Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Atemübungen, Brainstorming, Fantasiereisen, Diskussion

### Teilnahmevoraussetzung

Sie brauchen keine besonderen Voraussetzungen.

### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen, Verpflegung

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt.

Ermäßigungen sind für diesen Bildungsurlaub nicht möglich.

### Anmeldebedingungen

Generelle Stornierungsgebühr: 50,00 €.

Bei Stornierungen bis 31.08.2026 fallen keine weiteren Kosten an. Danach werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig.

Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Nichtigerscheinen ohne vorherige Stornierung ist der volle Betrag fällig.

Bitte beachten Sie, dass wir nicht für eine Absage wegen z.B. höherer Gewalt (Brand, Streik, Epidemie o.ä.) haften.

Informieren Sie sich gegebenenfalls über eine Reiserücktrittsversicherung.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.10.2026	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
13.10.2026	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201

14.10.2026 08:00 - 13:00 Uhr Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201

---

15.10.2026 08:00 - 13:00 Uhr Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201

---

16.10.2026 08:00 - 13:00 Uhr Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201

---