

Widerstandskraft gegen Stress („Resilienz“ stärken)

Kurs-Start
27.02.2024



Präventionskurs Umgang mit Stress lernen + Entspannungstechniken

Kann von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden
(von 120,- Kursgebühr können z.B. 75,- erstattet werden).



**8 Termine,
Dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Annette Bachmann-Vicktor
Miteinander der Generationen, Steinrausch**

Anmeldung: annettebacv@aol.com oder 0151-26043538

In diesem Kurs wollen wir erfahren:

- Was kann ich tun, um Stress zu verringern und zu mehr Gelassenheit und Lebensgenuss kommen?**
- Wie kann ich Erholung und Auszeiten - auch in einem „gefüllten“ Alltag finden?**
- Wie gehe ich mit belastenden Gedanken und Stress-Situationen um?**

Natürlich werden wir auch ganz praktisch entspannen: Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Achtsamkeitsübungen...

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, die „Kuscheldecke“ und (wenn möglich) Yogamatte mitbringen.



Anmeldung: annettebacv@aol.com oder 0151-26043538