



Ruhe bewahren Umgang mit Stress im Alltag

Ein ganzheitlicher Kurs zur Förderung der Belastungsfähigkeit
(Multimodales Stressmanagement)

- Was stresst uns?
- Wie verschärfen wir Stress durch unser Denken und Handeln?
- Wie können wir besser mit Belastungen umgehen?
- In Schwierigkeiten neue Chancen erkennen



im Bürgerforum
Gebhardshain

Zeit: Donnerstags ab 10.10. 2019
19:00 bis 20:30 Uhr; 8 Termine

Kursleiterin: Cordula Schwarz
(Diplompsychologin)

Kosten: 100,- €

Die Kursgebühr wird anteilig (zu 80%) von den gesetzlichen
Krankenkassen übernommen

Nervosität, Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit und sonstige körperlichen und psychischen Stressreaktionen sind oft die Folge von zeitlicher und psychischer Überlastung, mangelnden Ruhepausen und schwer zu bewältigenden schwierigen Situationen. Durch entsprechende Denkgewohnheiten verschärfen wir oft noch selbst den vorhandenen Stress. In diesem Kurs wollen wir während 8 Terminen zu je 90 min in einer Gruppe von max. 12 Teilnehmern gemeinsam die Ursachen und Auswirkungen von Stress analysieren sowie praktische und psychische Hilfen für den Umgang mit den Herausforderungen des Alltags herausarbeiten. Auch das Kennenlernen von verschiedenen Möglichkeiten zur körperlichen und psychischen Entspannung gehört zum Kursprogramm.

Für diesen Kurs sind noch weitere Termine in Planung.

Anmeldung und Info:

Tel: 02747-5760-345

E-Mail: info@ig-online.org