

AY30101 Weniger Stress, mehr Leben!

Beginn	Montag, 27.01.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	157,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Melanie Kuhl
Informationen	Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Socken, Verpflegung und Schreibzeug, bequeme Kleidung tragen
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gut begegnen zu können, ist es wichtig, aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Wie oft sagen wir: 'Ich bin im Stress'. Doch was ist eigentlich Stress, wie entsteht er, was macht er mit meinem Körper und meiner Leistungsfähigkeit? Welchen Einfluss haben Emotionen, Gedanken, Ernährung? Was bedeutet Resilienz? In dieser Woche befassen Sie sich außerdem mit Kommunikationstechniken, Konfliktmanagement, Zeitmanagement und dem Gehirn. Sie lernen nicht nur Übungen zur Mobilisierung geistiger Leistungsfähigkeit und Achtsamkeit kennen, sondern üben jeden Tag eine andere Entspannungstechnik ein. So haben Sie am Ende einen guten Überblick und können für sich einen individuellen Weg zu mehr Gelassenheit und Energie entwickeln.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
28.01.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
29.01.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
30.01.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
31.01.2025	09:00 - 13:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)