

242L21909

Gute Vorsätze: Stressmanagement und Entspannungstraining

Beginn	Mittwoch, 08.01.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Alexandra Füller
Informationen	Bitte mitbringen: Yoga Matte, Kissen und bequeme Kleidung
Kursort	KS, Raum O5 a+b, Walldorfer Str. 7, 68789 St. Leon-Rot

In unserem heutigen Alltag ist Stress oftmals ein unliebsamer Begleiter. Da dieser über einen längeren Zeitraum Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, ist es wichtig, eine Resilienz aufzubauen. In diesem Kurs finden Sie daher zunächst Ihre individuellen Stressoren heraus, um ein Stressbewusstsein zu entwickeln. Des Weiteren lernen Sie gezielte Methoden zur Stressbewältigung kennen, welche beispielsweise kurzfristig oder langfristig angewendet werden können. Durch das ganzheitliche Stressmanagement erhalten Sie die Möglichkeit, Ihrem Stress zukünftig zielgerichtet entgegenwirken zu können. Da Entspannung ein wichtiger Teil der Stressreduktion ist, erhalten Sie ebenfalls einen Einblick in verschiedene Entspannungsverfahren, um die für Sie richtige Methode herauszufinden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.01.2025	18:45 - 20:15 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum O5 a+b, Walldorfer Str
15.01.2025	18:45 - 20:15 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum O5 a+b, Walldorfer Str
22.01.2025	18:45 - 20:15 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum O5 a+b, Walldorfer Str
29.01.2025	18:45 - 20:15 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum O5 a+b, Walldorfer Str
05.02.2025	18:45 - 20:15 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum O5 a+b, Walldorfer Str
12.02.2025	18:45 - 20:15 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum O5 a+b, Walldorfer Str

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb