

242V40010

Kommune - Resilienz und Entspannung: Schutzfaktoren gegen Stress und Erschöpfung

Beginn	Montag, 14.10.2024, 08:00 - 12:30 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Urte Thölke
Informationen	Bitte mitbringen: Stift und Papier, wenn möglich eine Sport-/ Yogamatte, gerne bequeme Kleidung und eine Decke.
Kursort	vhs-Z.Raum 11b, Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

In herausfordernden Zeiten hilft es zu verstehen, wie Stress entsteht und in welchen Erscheinungsformen er sich zeigt. In diesem Kurs identifizieren Sie jeweils die Stressauslöser, die Ihnen den Alltag erschweren und wir betrachten gemeinsam die Ursachen sowie die Möglichkeiten, den Situationen gelassener zu begegnen. Im Anschluss werden Übungen zur mentalen und körperlichen Entspannung erlernt, um Ihre persönliche Resilienz zu stärken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.10.2024	08:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2.OG, Ringstr. 1

[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