262L20411

Impulse für mehr Wohlbefinden – Stressbelastung verstehen und Handlungsoptionen finden

Beginn	Donnerstag, 05.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Aline Brunner
Informationen	Bitte mitbringen nach Bedarf: Wolldecke, dicke Socken, Kissen und Trinken.
Kursort	AR, Kreativraum, Hauptstr. 19, 69190 Walldorf

Stress ist eine natürliche Reaktion von Körper und Geist auf Herausforderungen aus unserer Umwelt oder unserem Innerem. In der heutigen hektischen Zeit können Anforderungen im Alltag oder beruflichem Kontext leicht zu Druck und Anspannung führen. Der richtige Umgang mit allen Aufgaben im Leben ist von entscheidender Wichtigkeit, um dauerhaft gesund zu bleiben.
Du willst mehr darüber erfahren, was Stress ist, wie dieser entsteht und wie er auf dich wirkt? Du willst verschiedene Verfahren ausprobieren für mehr innere Ruhe und Reduzierung von Anspannung? Dann lade ich dich herzlich ein zu 4 - mal 90 min mehr Wohlbefinden in deinem Leben.
Kursinhalt:
Grundlagen zum Thema Stress
Entstehung und Anzeichen von Burnout
Stressmanagement und Stressbewältigung
Diverse Entspannungsverfahren: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz, Körper- und Fantasiereisen, Atem- und Achtsamkeitstechniken.
Dich erwartet ein Mix aus Theorie und praktischen Anwendungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19
12.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19
19.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19
26.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19

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