

## A2613904 Luft holen im Ehrenamt – Atemcoaching & Resilienz für Engagierte

Beginn	Samstag, 18.04.2026, 09:00 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	gebührenfrei für (zukünftig) ehrenamtlich Tätige
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Tanja Benkert
Kursort	Raum 27, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

In diesem Kurs erfahren Ehrenamtliche, was bei Stress im Körper passiert und warum die Atmung dabei eine so entscheidende Rolle spielt. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Atemtechniken kennen – etwa die verlängerte Ausatmung oder kurze Atempausen –, die auch in herausfordernden Einsatzsituationen schnell beruhigen können. Zudem beschäftigen wir uns damit, was die eigene Resilienz im Ehrenamt stärkt und wie man innere Stabilität in belastenden Momenten aufrechterhält. Gemeinsam entwickeln die Teilnehmenden einen persönlichen „Atem- und Notfallplan“ mit konkreten Ankern und kleinen Ritualen, die sie zuverlässig durchfordernde Einsätze begleiten. Der Kurs schafft Raum, eigene Erfahrungen zu reflektieren und neue Strategien für mehr Gelassenheit im Ehrenamtsalltag zu entdecken. Alle Übungen sind im Sitzen, ohne Vorkenntnisse oder besondere Kleidung umsetzbar. Sie lassen sich direkt und unkompliziert in jede Einsatzsituation übertragen.

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Ehrenamts-Akademie Oberbergischer Kreis gebührenfrei angeboten. Sie steht allen ehrenamtlich und bürgerschaftlich Engagierten im Oberbergischen Kreis offen. Weitere Veranstaltungen finden Sie unter [www.obk.de/ehrenamts-akademie](http://www.obk.de/ehrenamts-akademie).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	09:00 - 13:30 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 27