

## B2502560 Stress anders begegnen – ein Hybridkurs zur achtsamen Selbstfürsorge

|        |                                         |
|--------|-----------------------------------------|
| Beginn | Dienstag, 04.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr |
|--------|-----------------------------------------|

|            |                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------|
| Kursgebühr | 31,00 € inkl. einem Betrag von 15,00 EUR für Material |
|------------|-------------------------------------------------------|

|       |           |
|-------|-----------|
| Dauer | 2 Termine |
|-------|-----------|

|             |            |
|-------------|------------|
| Kursleitung | Elena Pick |
|-------------|------------|

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| Kursort | , Olpener Str. 13, 51766 Engelskirchen |
|---------|----------------------------------------|

Sie hetzen von Termin zu Termin, haken To-do-Listen ab und nehmen sich kaum Zeit zum Durchatmen? Pausen fühlen sich wie ein Luxus an, und der Gedanke an Erholung braucht gefühlt mehr Zeit, als Sie haben?

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, kann dieser Kurs genau der richtige Impuls sein.

In diesem Kurs lernen Sie einfache, alltagstaugliche Werkzeuge kennen, mit denen Sie Ihre Haltung zu Stress verändern und sich selbst bewusster begegnen können.

Im Fokus stehen Impulse und Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowie die unterstützende Anwendung ausgewählter ätherischer Öle.

Sie erfahren, wie ätherische Öle gezielt zur Förderung von Entspannung, Klarheit oder Energie beitragen können – ganz praktisch und mit allen Sinnen.

Der Kurs startet und endet mit jeweils einem Präsenztermin (je 90 Minuten). Dazwischen erhalten Sie regelmäßig kurze Inputs, Inspirationen und Übungen für zu Hause – unkompliziert per WhatsApp oder alternativ per E-Mail. Ein begleitendes Workbook sowie Proben verschiedener ätherischer Öle unterstützen Sie dabei, das Gelernte direkt im Alltag auszuprobieren und zu vertiefen.

Für wen ist der Kurs geeignet? Für alle, die offen sind, neue Wege im Umgang mit Stress zu entdecken und sich selbst achtsam zu begegnen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Sie erhalten ein Workbook zum Kurs.

In den Kursgebühren ist ein zusätzlicher Betrag von 15,00 EUR pro Person enthalten: 10,00 EUR für das Workbook und die digitale Begleitung sowie 5,00 EUR für die Proben der ätherischen Öle. Dieser wird mit zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.

Um die digitale Begleitung zu ermöglichen, müssen Sie bereit sein der Dozentin Ihre Handynummer und/oder E-Mailadresse mitzuteilen.

### Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|-------|---------|-----|
|-------|---------|-----|

|            |                   |                                                   |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------|
| 04.11.2025 | 18:00 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13 |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------|

|            |                   |                                                   |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------|
| 18.11.2025 | 18:00 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13 |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------|