

B2603558 "Stress lass nach!" - Was ist Stress – und wie gehe ich damit um?

Beginn	Samstag, 10.10.2026, 09:30 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Janina Schwalenberg
Kursort	, Goethestraße 83, 42499 Hückeswagen

Stress gehört zum Leben – doch was genau passiert dabei in unserem Körper und Geist? Und wie können wir lernen, besser damit umzugehen?

In diesem Workshop erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Entstehung von Stress und seine Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Sie erkennen Ihre persönlichen Stressauslöser und lernen, erste Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen.

Darüber hinaus erproben Sie praktische Methoden zur Stressbewältigung. Dazu gehören einfache Atemübungen, kurze Entspannungseinheiten sowie alltagstaugliche Strategien, die Ihnen helfen, auch in herausfordernden Situationen gelassener zu werden.

In diesem Workshop gewinnen Sie mehr innere Balance und Gelassenheit für Ihren Alltag. Durch Reflexion, Austausch und praxisnahe Übungen schärfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung und erlernen hilfreiche Methoden, um mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Yoga Matte, eine Decke, (ein oder zwei Kissen), dicke Socken, etwas zu trinken und ggfs. zu essen mit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2026	09:30 - 13:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01