

B2613556 Gewusst wie – Stress lass nach

Beginn	Samstag, 10.10.2026, 09:30 - 14:30 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nadine Zwillus
Kursort	Raum 22, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Stress besser einordnen und neue Strategien für den Alltag entwickeln möchten.

Kennst du das Gefühl, dass der Kopf nicht mehr richtig abschaltet – und du oft einfach nur noch funktionierst? Stress gehört für viele längst zum Alltag. Und gleichzeitig ist nicht jeder Stress gleich:

Es gibt Stress, der uns antreibt und fokussiert (Eustress) – und solchen, der uns erschöpft und auslaugt (Distress).

In diesem Workshop schauen wir gemeinsam genauer hin:

Woran erkennst du bei dir persönlich erste Stresssignale – körperlich, gedanklich oder im Verhalten?

Welche typischen Muster laufen bei dir im Hintergrund?

Und an welchen Stellen kannst du bewusst gegensteuern?

Du bekommst verständliche Impulse und erlebst ganz konkret, was dir im Alltag helfen kann:

einfache Atemübungen für akute Stressmomente

alltagstaugliche Regulationstechniken für zwischendurch

das 4-Seiten-Modell, um Kommunikation klarer einzuordnen

kleine, wirksame Methoden zum „Stress abschütteln“

Dabei geht es nicht um „noch mehr To-dos“, sondern um einfache Werkzeuge, die du direkt ausprobieren und in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Viele Teilnehmende gehen mit dem Gefühl nach Hause: „Ich fühle mich oft gestresst – aber jetzt weiß ich, wie ich besser damit umgehen kann.“

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk; Yogamatte optional.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Der Workshop kann keine Therapie ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre therapeutische Fachkraft.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2026	09:30 - 14:30 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 22