

Wege zur Entspannung durch Stressregulation

„Kleine AusZeit“

Ist Ihr berufliches, ehrenamtliches oder familiäres Engagement durch starke persönliche Beanspruchung gekennzeichnet?

Nicht enden wollende Anforderungen erschöpfen uns oft in besonderem Maße. Das gilt sowohl für körperliche Anstrengungen als auch für emotionale Belastungen.

Warten Sie nicht auf das Gefühl, an Ihre Grenzen zu stoßen. Sorgen Sie rechtzeitig auch für sich!

Wir zeigen Ihnen Wege zur Förderung und zum Schutz Ihrer Gesundheit auf.

Referent:

Heribert Gillissen

Entspannungstrainer, Berater und Coach im „Netzwerk umgedacht“

Termin: Freitag, 14.06.2019

Zeit: 15.00 – 18.30 Uhr

Ort:

Gemeinschaftshaus „Riwetho e.V.“
Werkstraße 4, 46117 Oberhausen

Anfahrt: Buslinien: 957 und 958
Haltestelle: „Aquapark“; Fußweg: 5 Minuten

Kosten: kostenfrei

Gruppengröße: Max. 15 Personen

Versorgung:
Getränke, Obstkorb und Gebäck

Anmeldeschluss: 12.06.2019

Verbindliche Anmeldung bei:

Petra Franken:

Tel: 0163-88086-68

Mail: petra.franken@caritas-oberhausen.de

Unser Seminar stellt einen Beitrag zur Vorbeugung gegen Stress und Überlastung dar. Dies ist ein wirkungsvoller Weg, Ihre Lebensqualität zu erhalten und zu intensivieren.

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Nutzen von Stress
- Ungesunder Stress
- Resilienz
- Schutzfaktoren bilden
- Vorstellung einiger Entspannungstechniken

Methoden:

- Theorie-Input
- Vortrag / Präsentation
- Kleingruppengespräche, Einzelarbeit, Plenum
- Mix aus u.a. kleinen praktischen Grundlagenübungen:
Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Atemübungen

Hinweis:

Alle angebotenen Übungen können sitzend durchgeführt werden.

Wer mag kann auch Matte, Decke und Kissen mitbringen.