

Wege zur Entspannung durch Stressregulation

„Kleine AusZeit“ vom Alltag in Hattingen/Welper

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:

Samstag, 14.09.2019 – Sonntag, 15.09.2019

Abfahrt: 9.00 Uhr

Rückkehr: ca. 15.30 Uhr

Ort:

Hattingen/Welper (Willi-Michels-Bildungsstätte)

Kosten: gering (20 €/Anmeldegebühr), da Fördermittel eingesetzt werden

Gruppengröße: ca. 15 Personen

Versorgung:

Vollverpflegung

Anmeldeschluss: 05.09.2019

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.

Inhalte:

- Dem Stress auf die Spur kommen
- Schutzfaktoren bilden
- Resilienz fördern
- Entspannungstechniken trainieren
- Gesundheitsspaziergang zur Burg Blankenstein
- Gemütlicher Kaminabend

Methoden:

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

Hinweis:

Für die Unterbringung sind Einzelzimmer vorgesehen. Auf Wunsch sind auch Doppelzimmer möglich.