

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Turnverein 1894 Zell e.V.

Sie fühlen sich gestresst? Es fällt ihnen schwer in fordernden Situationen ruhig zu bleiben? Ihnen ist aufgefallen, dass sich der Stress negativ auf ihr körperliches Befinden auswirkt? Sie wollen aktiv etwas daran ändern?

Dann kann Ihnen dieser Kurs weiterhelfen.

In 10 Treffen werden Sie etwas über Stressbewältigung durch Achtsamkeit erfahren. Sie werden aktiv eingebunden und können dann zuhause das im Kurs Besprochene üben. Der Kurs dient nicht nur einem Erfahrungsaustausch sondern auch dazu Übungen und Anregungen für zuhause kennenzulernen und mitzunehmen.

Kursinhalte und Ziele

- Sie erfahren Hintergründe zur Stressentstehung und den Auswirkungen von dauerhaftem Stress.
- Sie erleben sich selbst als verantwortlich und selbstwirksam durch körperliche und kognitive Praktiken.
- Sie erlernen körperliche und geistige Achtsamkeits- und Entspannungstechniken.
- Sie probieren u.a. Elemente aus dem Yoga, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson u.v.m aus.
- Sie kennen Notfalltechniken bei akutem Stress.
- Sie kennen die Praktiken, die es Ihnen erleichtern, langfristig mit Stress umgehen zu können

Teilnehmer

Der Kurs ist auf maximal 10 Teilnehmer begrenzt.

Zielgruppe sind Personen, die sich gestresst fühlen und aktiv daran arbeiten möchten mit diesem Stress besser umzugehen, indem sie bewusst Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren.

Termine:

ab Freitag, 10.03.2017 17:45 – 19:00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Turnhalle bei der Grundschule, Lienhardstr. 4 / Esslingen-Zell

Leitung: **Christine Schubert,**

Kosten: 40,00 € Vereinsmitglieder

55,00 € Nichtmitglieder

Kontakt und Anmeldung: Doris Kurrle, Mettenhaldenstraße 7, 73730 ES, Tel. 0711/368222



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Turnverein 1894 Zell am Neckar e.V.

Verbindliche Kursanmeldung

Termine: ab Freitag, 10.03.2017
17:45 – 19:00 Uhr (10 Einheiten)

Kosten: 40,00 € Ja, der Teilnehmer ist Vereinsmitglied
 55,00 € Nein, der Teilnehmer ist kein Mitglied

Anmeldung unter: Doris Kurrle
Mettenhaldenstraße 7, 73730 ES-Zell
Tel. 07111/368222

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Vollständige Adresse: _____

Einzugsermächtigung

Der Turnverein Zell wird einmalig ermächtigt, zu Lasten meines unten angegebenen Kontos die fälligen Kursgebühren einzuziehen.

Name der Bank: _____

IBAN: : _____

BIC: _____

Kontoinhaber, falls abweichend vom Teilnehmer: _____

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

