



"Raus aus dem Hamsterrad" – Stressmanagement
(Stressimpfung nach Meichenbaum) / Praxis Sieberg

ab 20. März 2019, mittwochs, 8 Abende, jeweils von
18:30 bis 20:00 h in Burgsolms

Wer möchte, kann mit Hilfe von Mentalem Training, Stresstypetest und Entspannungsübungen einen neuen individuellen Weg für sich selbst finden. Denn wir alle sind gefordert, mit den steigenden Belastungen in Beruf und Alltag umzugehen. Für mehr Lebensqualität - und damit der Ausstieg aus dem Hamsterrad gelingt - ist das Stressimpfungstraining nach Meichenbaum als hilfreiche Methode anerkannt. Deshalb können Versicherte von Ihrer Krankenkasse bis zu 80 % der Kursgebühr (150,00 Euro) erstattet bekommen. Bitte frühzeitig anmelden!



„Raus aus dem Hamsterrad" – Stressmanagement
(Stressimpfung nach Meichenbaum) / VHS Wetzlar

ab 14. März 2019, Donnerstag, 8 Abende, jeweils von 19:00
bis 20:30 h im Seniorenzentrum, Baumeisterweg 1, 35578
Wetzlar

Wer möchte, kann mit Hilfe von Mentalem Training, Stresstypetest und Entspannungsübungen einen neuen individuellen Weg für sich selbst finden. Denn wir alle sind gefordert, mit den steigenden Belastungen in Beruf und Alltag umzugehen. Für mehr Lebensqualität - und damit der Ausstieg aus dem Hamsterrad gelingt - ist das Stressimpfungstraining nach Meichenbaum als hilfreiche Methode anerkannt.

Achtung: Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Wetzlar durchgeführt. Anmeldungen bitte dort machen (Kurs ist online buchbar); Kursgebühr: 78,00 Euro (Zuschuss durch Krankenkasse möglich). Kurstermine: 14.3.; 21.3.; 28.3.; 11.4.; 2.5.; 9.5.; 16.5.; 23.5.2019



Achtsamkeit üben - weniger beruflichen und privaten Stress erleben

Achtsam zu sein bedeutet, alles, was im eigenen Erleben auf-taucht, wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Sie bereiten dem, was in Ihnen wahrnehmbar wird, einen freundlichen Empfang in Ihrer Welt. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Deshalb üben wir die Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist für alle gut, insbesondere kann dies Training hilfreich sein, um seelischer Erschöpfung vorzubeugen, die z.B. bei der Doppelbelastung Familie & Beruf entstehen kann. Dieser Abendkurs wird donnerstags von 18.30 – 20.00 h ab 29.08.2019 in Kooperation mit der AWO in Wetzlar angeboten. Anmeldungen sind dort möglich. Kursort: Wetzlar in den Räumen der AWO.

