

# STRESSPRÄVENTION

mit Transfer in den Alltag

Der Kurs ist anerkannt als Präventionskurs bei diversen Krankenkassen

*„Leben wird nicht gemessen an der Zahl von Atemzügen, die wir nehmen; sondern an den Momenten, die uns den Atem nehmen.“*

Maya Angelou (Schriftstellerin)

Mal Hand auf's Herz! Diese turbulenten Zeiten machen es uns ganz schön schwierig. Nicht nur das aktuelle Tagesgeschehen stellt uns alle vor besondere Herausforderungen, auch unsere Gewohnheiten, die bisherigen Entspannungsiseln geraten ins Strudeln. Wenn wir das Gefühl haben unsere Leichtigkeit und Gelassenheit zu verlieren, dann verschwindet bekanntlich auch der Zugang zu unseren eigenen Stärken und Ressourcen.

**Ziele:** Der Kurs wird Sie dazu befähigen und motivieren, Ihre Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung auszuschöpfen und Ihre individuellen Bewältigungskompetenzen in stressigen und belastenden Situationen zu stärken.

**Das Motto ist: „Ich halte mein Leben in meinen Händen!“**

**Inhalte:** Der Kurs ist gegliedert in 8 Einheiten.

Es erwartet Sie ein Mix aus theoretischem Input, Übungen, Achtsamkeitstraining, Austausch, Entspannung. Ein Transfer in Ihren Alltag ist mit im wöchentlichen Programm.

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an erwachsene Menschen - mindestens 6 Personen.

**Termine:** Durchführung an 8 Dienstagen von 17.00 - 18.30 Uhr

Start: 22.03.2022 - letzter Termin 17.05.2022 (Wir richten uns nach den dann aktuell geltenden Corona - Verordnungen zur Durchführung des Kurses, dazu informieren wir die Teilnehmenden zeitnah)

**Ort:** schöner luftiger offener Praxisraum (70 qm) im Eppendorfer Weg 57a in Eimsbüttel im 1.Stockwerk  
Das Gebäude ist in einem ruhigen Innenhof gelegen.

**Kosten:** 200,00 Euro pro Teilnehmer:in

Die Teilnahmegebühr wird teilweise oder komplett, je nach Krankenkasse, übernommen.

**Noch Fragen?** Mailen Sie an [m.erpenbeck@interactdialogo.com](mailto:m.erpenbeck@interactdialogo.com) oder telefonisch unter 017629001231

**ICH FREUE MICH AUF SIE !**

*Melanie Erpenbeck*