

## W0300633 Entspannung und innere Ruhe finden Gesellschaftliche Herausforderungen von Stress: Strategien zur Stressbewältigung für mehr Resilienz und Gesundheit in Beruf und Gesellschaft

Beginn	Montag, 04.08.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	292,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub
	Bequeme Kleidung, ggf. eigenes Kissen und Decke sowie Schreibutensilien (für eigene Notizen und Aufzeichnungen)
Kursort	012, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Stress im Berufs- und Privatleben betrifft viele Menschen und stellt eine individuelle wie gesellschaftliche Herausforderung dar. In diesem viertägigen Bildungsurlaub lernen Sie bewährte Strategien und Techniken zur Stressbewältigung kennen, die Ihnen helfen, im Alltag gelassener, ausgeglichener und resilienter zu werden.

Im Fokus stehen praktische Übungen, wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training und Achtsamkeitstechniken. Sie erfahren, welche Methoden für Sie persönlich am besten geeignet sind und wie Sie diese nachhaltig in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Gemeinsam entwickeln wir Strategien zur Förderung Ihrer Resilienz und zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Das Seminar bietet zudem Raum für Austausch und Reflexion: Nutzen Sie die Gelegenheit, mit anderen Teilnehmenden über Ihre Erfahrungen und Herausforderungen ins Gespräch zu kommen.

Ob Sie Wege suchen, die Anforderungen des Berufsalltags besser zu meistern, oder einfach mehr Ruhe und Balance in Ihr Leben bringen möchten – dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen wertvolle Impulse und praktische Werkzeuge an die Hand, um Ihre persönliche Stressbewältigung aktiv zu gestalten.

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt und kann ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Gesundheit (fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.08.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
05.08.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
06.08.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
07.08.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
08.08.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012

[zur Kursdetail-Seite](#)