X0300625 Stressbewältigung und Mental Health Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch positive Stressbewältigung: Gesundheitspolitik- Geschlechtergerechtigkeit- Nachhaltigkeit

Beginn	Montag, 13.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	290,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Patricia Groh
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub Decke, warme Socken, kleines festes Kissen, bequeme lockere (Sport-)Kleidung, Handtuch, ein weiteres Handtuch als Auflage für die Yogamatten
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

In diesem Wochenkurs stehen die Analyse des Phänomens Stress, seiner Ursachen und Wirkungen im beruflichen Alltag und ein Blick auf Ihren individuellen Umgang mit berufsbezogenen Stresssituationen im Mittelpunkt. Man vergisst oft, den eigenen Körper bewusst zu spüren. Dieser Mangel an sensomotorischer Selbst-Bewusstheit lässt unbemerkt Spannungen entstehen, die zu vielfältigen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Schlafmangel u. v. m. führen können. Erhalten Sie eine intensive praktische Einführung in verschiedene Entspannungstechniken aus dem Yoga, wie Atemübungen, Meditationen oder rückenkräftigende Übungen. So erhalten Sie das Handwerkszeug, um in Zukunft Ihre Stressfaktoren im Alltag zu reduzieren und ruhiger, gelassener und konzentrierter den alltäglichen (beruflichen) Anforderungen zu begegnen. Dieser Wochenkurs ist für alle Gesunden jeden Alters ohne größere körperliche Einschränkungen geeignet.
Die Unterlagen für die Beantragung des Bildungsurlaubs finden Sie unten zum Download oder auf Anfrage direkt vom Fachbereich Gesundheit (fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.10.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.10.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
15.10.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
16.10.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
17.10.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

zur Kursdetail-Seite