

# Y0300642 Entspannung und innere Ruhe finden Gesellschaftliche Herausforderungen von Stress: Strategien zur Stressbewältigung für mehr Resilienz und Gesundheit in Beruf und Gesellschaft

Beginn	Montag, 30.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	242,00 €
Dauer	4-mal
Kursleitung	Harald Gross
	Zielgruppe: Bildungsurlaub
Informationen	Bequeme Kleidung, ggf. eigenes Kissen und Decke sowie Schreibutensilien (für eigene Notizen und Aufzeichnungen)
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 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 resilenter 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. Der Bildungsurlaub 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.

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
30.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
31.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
01.04.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
02.04.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)