

Y0301171 Strategien zur Stressbewältigung - mehr Widerstandsfähigkeit in Beruf und Gesellschaft

Beginn	Montag, 02.03.2026, 19:15 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	49,00 €
Dauer	4-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Stift und Notizblock, bequeme Kleidung, Decke und Kissen
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Stress im Berufs- und Privatleben betrifft fast jeden von uns. In diesem Kurs werden bewährte Strategien und Techniken zur Stressbewältigung vorgestellt, die helfen, im Alltag gelassener, ausgeglichener und resilenter zu werden. Die Abende bestehen aus einem theoretischen Teil, in dem die Phänomene Stress und Entspannung anhand von Beispielen erläutert werden, sowie einem praktischen Teil mit Übungen wie Progressiver Muskelrelaxation, Autogenem Training, Atemtechniken und Fantasiereisen. Ziel ist es, die passenden Methoden für den persönlichen Alltag zu finden und nachhaltig anzuwenden, um Ruhe, Balance und mehr Wohlbefinden zu gewinnen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	19:15 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.03.2026	19:15 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.03.2026	19:15 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.03.2026	19:15 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)