

## Z0300625 Stressbewältigung und Mental Health Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch positive Stressbewältigung: Gesundheitspolitik-Geschlechtergerechtigkeit- Nachhaltigkeit

Beginn	Montag, 05.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	300,00 €
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	, ,

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
05.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
06.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
07.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
08.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
09.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)