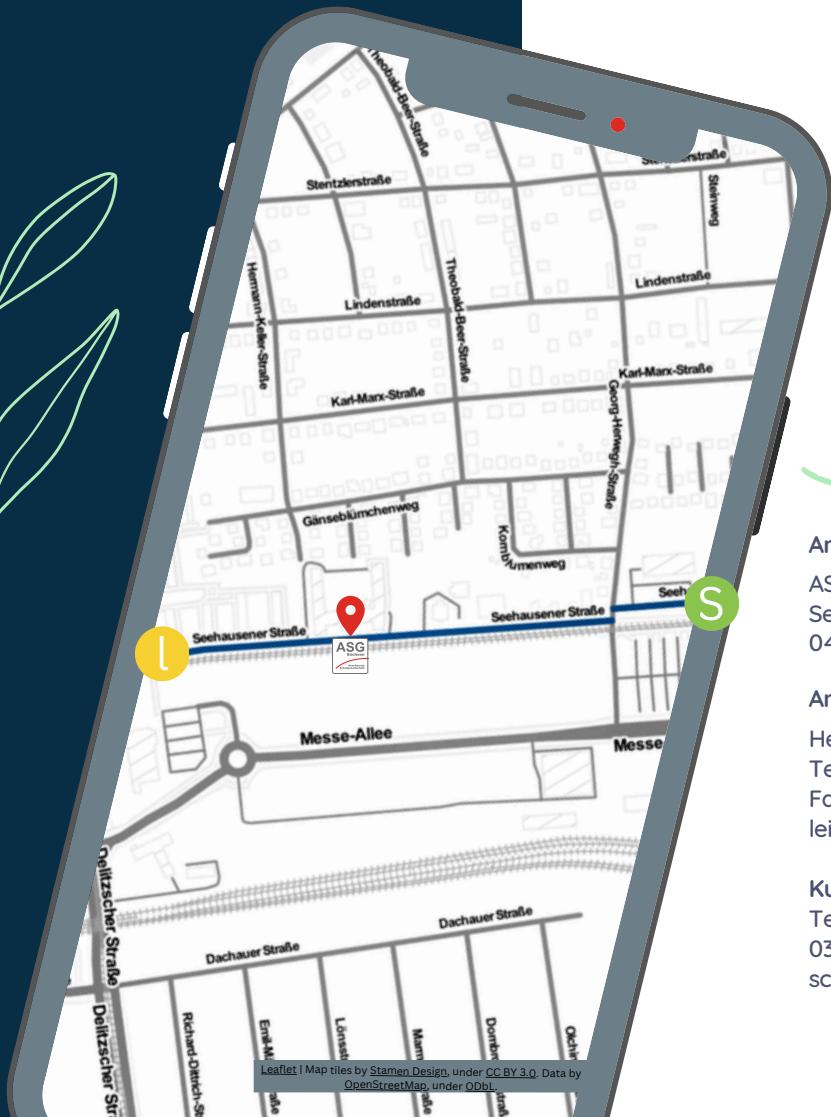


AUTHENTISCH  
STÄRKEND  
GANZHEITLICH

„Gelassenheit ist das Fundament jeder Kraft.“ – Reinhard Mey



#### Anfahrt

**Straßenbahn:** Linie 16 in Richtung "Messegelände" bis Haltestelle „Wiederitzsch Mitte“  
**S-Bahn:** Linien S1, S2, S5 oder S5X bis Haltestelle "Bahnhof Leipzig Messe"  
**Auto:** über die Delitzscher Landstraße bzw. B2 bis Abfahrt „Wiederitzsch“



#### Anschrift

ASG Sachsen mbH, NL Leipzig  
Seehausener Straße 27  
04158 Leipzig

#### Ansprechpartner

Herr Michel (Niederlassungsleitung)  
Tel.: 0341 5254 - 0  
Fax: 0341 5254 - 200  
leipzig@asg-sachsen.de

#### Kursleitung

Tel.: Frau Schmitt  
0341 5254 271  
schmitt.s@gesa-ag.de

## SELBSTSICHER STRESS BEGEGNEN

## GANZHEITLICHE STRESSBEWÄLTIGUNG



ASG - Anerkannte Schulgesellschaft Sachsen mbH - Niederlassung Leipzig  
Seehausener Straße 27, 04158 Leipzig  
0341 5254-0 | leipzig@asg-sachsen.de



## HINWEIS ZUR KOSTENÜBERNAHME

Die Kursgebühr wird zunächst von den Teilnehmenden selbst bezahlt. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Je nach Krankenkasse wird Ihnen die Gebühr anteilig erstattet. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über die genauen Bedingungen zur Kostenrückerstattung.



### Ziel des Trainings „Stressbewältigung“

Lerne, Stress frühzeitig zu erkennen, seine Ursachen zu verstehen und wirksam gegenzusteuern. Durch den bewussten Umgang mit Stressoren, positives Denken, Entspannungstechniken, Bewegung, Achtsamkeit und soziale Unterstützung stärkst du deine innere Balance und gewinnst mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag.

### Inhalte:

- Einstieg - Stresswahrnehmung und Stressoren
- Stress und seine Folgen
- Adäquater Umgang mit Stressoren - Instrumentelle Stressbewältigung
- Positives Denken - Mentales Stressmanagement
- Entspannungsverfahren - Regeneratives Stressmanagement
- Schnelle Hilfe in akuten Situationen
- Genusstraining und Achtsamkeit
- Stressbewältigung mit Hilfe des sozialen Netzwerks
- Stressbewältigung mit Hilfe positiver Zukunftsvisionen
- Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag

## RAHMENDATEN



Der Kurs ist nach § 20 SGB V durch die ZPP zertifiziert - die Teilnahme kann von den Krankenkassen anteilig bezuschusst werden.



Immer dienstags, 18:00–19:00 Uhr – Dein fester Termin für mehr Wohlbefinden!



Kursstart ab dem 27.01.2026.  
Der Kurs findet ab mindestens 4 Anmeldungen statt und ist als Kleingruppe mit maximal 6 Personen ausgelegt – für eine persönliche und individuelle Betreuung.



Der Kurs umfasst 10 Einheiten, jeweils 1 Stunde, ideal für nachhaltige Ergebnisse.



Preis für den vollständigen Kurs: 172,00 €

