

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



Leaflet | Map tiles by Stamen Design, under CC BY 3.0, Data by
OpenStreetMap, under ODbL



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 14.04.2026

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 €

