

SELBSTSICHER STRESS BEGEGNEN

GANZHEITLICHE STRESSBEWÄLTIGUNG



✓ Stress erkennen und Ursachen verstehen

✓ Mit Entspannung, Bewegung und Achtsamkeit gegensteuern

✓ Innere Balance, Gelassenheit und Lebensfreude stärken

NUTZE JETZT DAS ANGEBOT

Immer dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr –
bei Bedarf sind individuelle
Alternativtermine auf Anfrage möglich.
Dein fester Termin für mehr Wohlbefinden!



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



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



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



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 zu einem Preis von 172,00 € für den vollständigen Kurs.



Kursleitung

Frau Schmitt
Tel.: 0341 5254 271

schmitt.s@gesa-ag.de

Einrichtungsleiter

Herr Michel
Tel.: 0341 5254 - 0

leipzig@asg-sachsen.de

