

## **A 4 Stress lass nach!** **Bewegung & Entspannung zum Aufbau deiner Ressourcen**

Der Mensch ist nicht für Dauerbelastungen oder anhaltenden Stress geschaffen. Wir brauchen auch einen Ausgleich, Raum zur Regeneration. Nur so können wir mit neuer Kraft dem Alltag begegnen.

Wie wir innere Balance und Ausgeglichenheit wiederfinden, eigene Kraftquellen wecken und persönliche Ressourcen aufbauen, soll Schwerpunkt dieses Seminars sein. Wir lernen praktische Übungen und theoretische Inhalte aus den Bereichen Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung kennen, die unsere Widerstandskraft fördern und uns körperlich sowie mental stärken. Für mehr Wohlbefinden und positive Lebensenergie im Alltag und Beruf.

### **Inhalte:**

- Qi Gong und leichte Yogaübungen zur Stressbewältigung
- Übungen zur besseren Wahrnehmung von Körper und Atem
- Verschiedene Entspannungstechniken, wie z. B. Autogenes Training und PME
- Achtsamkeitstechniken, die die Sinne aktivieren und inspirieren

---

### **Zielgruppe**

Übungsleitende, Pflegende/Betreuende sowie Interessierte

---

### **Termine:**

07.10.2025 (Dienstag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

9.00 - 16.00 Uhr

---

### **Preis**

120,- Euro

---

### **Kursleitung**

Caroline Dohmen, Psychosoziale Gesundheitsförderung, Bewegung und Entspannung, Coaching

---

## **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Haß

Tel.: 040-44 13 67