



# Stressmanagement

*damit Ihr Alltag in der Balance bleibt!*

Sind Sie immer mal wieder unausgeglichen, genervt und gereizt ohne aktuellen Anlass?

Kennen Sie das, dass Ihre Gedanken öfters zu schwierigen erlebten oder befürchteten Situationen abdriften?

Spüren wir unseren Körper überhaupt noch ausreichend – und wenn ja, wie?

Sind wir nicht häufig mit unserem Geist eher in der Vergangenheit und in der Zukunft als im jetzigen Moment unserer Tätigkeit?

Achten wir gut genug auf uns selbst und unsere Balance, um gesund zu bleiben?

**Die im Workshop vorgestellten und erfahrbaren Übungen sind in ihrer Wirksamkeit empirisch belegt- wir müssen es nur tun!**

Wir freuen uns auf den Workshop zum Thema „**Stressmanagement**“

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team vom

**NETZWERK Gesundheit**

## **Modul I: Samstag, 10.10.2020, 14.00 - 15.30 Uhr *Indoortraining***

Anmeldefrist: 14 Tage vor Kursbeginn zu jedem Modul !

- Information zum Thema „ Gesundheitsmanagement“ und „Salutogenese“
- Wann, wie und wo verspüre ich Stress?
- Erlernen einzelner Bausteine aus dem psychologischen Mentaltrainingsprogramm
- Übungsmaterialien für zu Hause

## **Modul II: Samstag, 17.10.2020, 14.00 – 15.30 Uhr *Outdoortraining***

### ***Wir gehen in den Wald!***

Bitte denken Sie heute an wetterfeste robuste Kleidung

- Information zum Thema „Achtsamkeit“ und „Mindfulness“
- Erlernen einzelner Bausteine aus dem Achtsamkeitstrainingsprogramm
- Übungsmaterialien für zu Hause

## **Modul III: Samstag, 24.10.2020, 14.00 - 15.30 Uhr *Indoortraining***

- Auffrischen der bisherigen Übungen
- Austausch und Bewertung der erlebten Übungen
- Erstellen eines eigenen Trainingsprogramms – *damit mein Alltag in der Balance bleibt!*

**Leitung des Workshops:** Dipl. Psych. Birgit Saßmannshausen

*Psych. Psychotherapeutin, Gestalttherapeutin,  
zert. Naturpädagogin*

**Kosten:** Einzelmodul: **49,00 €** Kosten Gesamtpaket Modul I-III: **129,00 €**

Ersparnis bei der Buchung des Gesamtpaket: **18,00 €**

**Gruppengröße:** 5-10 Teilnehmer

**Anmeldungen bitte direkt über:** [kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de)

Oder **telefonisch unter 0151 25712310** – unser Anrufbeantworter ist 24 Stunden geschaltet!

Sie erhalten dann schnellstmöglich eine Rückmeldung von uns.

***Ihr NETZWERK Gesundheit***