

Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit im Alltag

Stress nimmt im Alltag immer mehr zu und viele Umgangsweisen damit sind eher selbstschädigend. Im Kurs geht es um ein Kennenlernen von Prinzipien der Achtsamkeitspraxis anhand von praktischen Übungen und um einen konkreten Transfer in den Alltag. Es geht darum, eigene Stressoren zu erkennen und Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln, Ressourcen zu stärken und eigene Ziele zur Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens zu entwickeln.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Betroffenen, Angehörigen und Fachkräfte, die ihren Erfahrungshorizont erweitern und neue praktische Strategien entwickeln wollen.

4 Termine:

Montag, 11. November 2024, 12.00 bis 15.00 Uhr

Montag, 18. November 2024, 12.00 bis 15.00 Uhr

Montag, 02. Dezember 2024, 12.00 bis 15.00 Uhr

Freitag, 13. Dezember 2024, 15.30 bis 18.30 Uhr

Ort: Empowerment College Bremen, Travemünder Straße 3, 28219 Bremen

Trainer*innen: Dagmar Westendorf, Karima Stadlinger

Ein Angebot von:

Empowerment College Bremen

Adresse:

Travemünder Straße 3

28219 Bremen

Telefon:

0421 380 19 50

E-Mail-Adresse:

ec-anmeldung@izsr.de

Internetadresse:

empowerment-college.com

Nächste Termine:

- 13.12.2024, 15:30 – 18:30

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich