

Anti-Stress-Strategien


Themengebiet	Allgemeine Bildung
Inhalt/Beschreibung	Stress kennt in unserem Alltag viele Auslöser. Yoga hilft, mit Stresssituationen leichter umgehen zu können. Stressbewältigung geschieht durch Achtsamkeit. Achtsamkeit auf den eigenen Körper und die Signale, die er an uns sendet. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie durch verschiedene Übungen der Atem- und Körperwahrnehmung, eine Tiefenentspannung erlangen und so besser mit Stress umgehen können. Dadurch kann es zu einer Entschleunigung im Alltag und zu einer Aktivierung neuer Kraftquellen kommen. Die sanften Yoga-Übungen, die achtsamen Bewegungen, die Meditation lassen Sie den Augenblick wahrnehmen, Ihre Körperempfindungen, Ihre Gedanken und Gefühle. So tanken Sie Kraft für den Alltag. Der Kurs wird von einem erfahrenen Yoga-Lehrer geleitet.
Lernziel	Stressabbau und -vermeidung durch gezielte Yoga-Übungen, Aktivierung der eigenen Kraftquellen, Erlernen der Fähigkeit zur Selbstentspannung, Stärkung persönlicher Ressourcen.
Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung	Angebot gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet
Fachliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Technische Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Zeitmuster	berufsbegleitend, Teilzeit
Lehr- und Lernform	Seminar/Präsenzveranstaltung
Abschlussart	Teilnahmebestätigung/Zertifikat des Anbieters
Voraussichtliche Dauer	10 Woche(n)
Termin	Termine auf Anfrage
Bemerkungen zum Termin	18:30 - 20:00 Uhr
Mindestteilnehmeranzahl	6
Maximale Teilnehmerzahl	14
Teilnahmegebühr	66,00 €


Bildungsanbieter





Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Nordwestmecklenburg e.V.

Familienbildungsstätte

 [03881 7595-22](tel:03881759522)

 03881 2413


 familienbildung@drk-nwm.de

 <https://www.drk-nwm.de/angebote/familienbildung.html>

Ansprechpartner

Anke Wyskupaitis

 [03881 7595-22](tel:03881759522)


 familienbildung@drk-nwm.de

 <http://www.drk-nwm.de>

**Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem
Weiterbildungsförderungsgesetz Mecklenburg-
Vorpommern**

Veranstaltungsort

Palmberg-Sporthalle

 Rudolf-Hartmann-Str. 2 a
23923 Schönberg
Deutschland

*Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie
beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!*

Dozent

Helma Nörenberg



Kurs manuell aktualisiert am 17.12.2019

Barrierefreier Zugang

Ja

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.

Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0