vhs Volkshochschule Calenberger Land

Burnout vorbeugen – Praxisworkshop für Resilienz und Lebensfreude

Erfahren Sie mehr über die Entstehung von Stress, effektive Stressmanagementstrategien und die Zusammenhänge zwischen Stress und Burnout! Lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen, um Ihre Stressresistenz zu erhöhen und die Wirkung individuell zu erfahren! Achtsamkeit hilft Ihnen, Körper und Geist zu entspannen. Finden Sie individuelle Ressourcen zur Stärkung Ihrer Resilienz! Was hilft Ihnen, gelassen mit den Herausforderungen des Lebens umgehen? Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Gedanken in der Gruppe, um sich gegenseitig zu inspirieren! Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Stressbewältigungskompetenzen erweitern und vorbeugende Maßnahmen gegen Burnout kennenlernen möchten.

Weitere Infos unter:

05105 / 52 16 37

karen.koertge@vhs-cl.de

www.vhs-cl.de

Letter: Sa., 17.05.25, 10:00 - 17:30 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12, Gebühr: 45 €;
Dr. rer. nat. Stefanie Maja Michael 93301L

Empelde: So., 29.06.25, 10:00 - 17:30 Uhr,
VHS, Hansastr. 30, Gebühr: 45 €;
Dr. rer. nat. Stefanie Maja Michael 93302R

vhs Volkshochschule Calenberger Land