



Stressmanagement und Selbstfürsorge

Veranstaltung

Stressmanagement und Selbstfürsorge

Möchten Sie kleine Auszeiten im hektischen Familienalltag einbauen? Den Stress weniger an sich heranlassen? In diesem Kurs setzen Sie sich theoretisch mit inneren Stressverstärkern und äußeren Stressfaktoren auseinander, lernen aber ebenso ein grundsätzliches Verständnis im Umgang mit Stress und Wechselwirkungen in unseren Systemen (Familie, Beruf und soziales Umfeld) kennen.



Neben einem theoretischen Input werden auch Übungen für den Alltag vorgestellt und durchgeführt. Am Ende wissen Sie, welche Übungen dem Stressabbau dienen und welche präventiv Ihre Widerstandsfähigkeit stärken, um sie im Alltag zu nutzen.

Zum Einsatz kommen dabei Übungen aus den Bereichen der Achtsamkeit, Tiefenentspannung, Atemtechnik sowie der progressiven Muskelentspannung und dem autogenen Training.

Was?

Art des Angebots

Veranstaltung

Kursleitung/Ansprechperson

Kim Starschinski

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Angebotstermin

Von 30.01.2025 (14:00 Uhr) bis 30.01.2025 (16:00 Uhr)

Wo?

Städtische Kita Artikus

Mozartstraße 1
45711 Datteln

Trägerschaft

Stadt Datteln

Genthiner Straße 8
45711 Datteln

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Name Kontaktperson

Kim Starschinski

Telefon

02363-107531

Email

jugend@stadt-datteln.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)