



## „Jetzt komm endlich“ - Wenn Alltagsstress uns die Harmonie raubt

Veranstaltung

### „Jetzt komm endlich“ - Wenn Alltagsstress uns die Harmonie raubt

Jeden Tag sind wir im Stress. Schnell noch den Müll raus, schnell eben noch die Brote schmieren, noch eben zur Kita und dann fix zur Arbeit. Der Umgang mit Stress lässt uns manchmal kraftlos werden und an unsere Grenzen stoßen. Wenn wir gestresst sind, reagieren wir oft aus dem Bauch heraus und lassen uns emotional mitreißen. Unsere Kommunikation wird dann schwammig und unsere Kinder verstehen die Welt nicht mehr. Bei diesem Themenabend geht es um die Bedeutung von Stress, Kommunikation, Selbstfürsorge und Resilienz in der Familie.

#### Was?

##### Art des Angebots

Veranstaltung

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

Freitag, 16.05.2025 von 18.00 - 20.15 Uhr

##### Angebotstermin

Von 16.05.2025 (18:00 Uhr) bis 16.05.2025 (20:15 Uhr)

#### Wo?

##### vhs am Stadelhof

Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldungen nimmt die vhs Paderborn telefonisch unter 05251/88-14300, über die Webseite der VHS [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) oder persönlich in der Geschäftsstelle, Am Stadelhof 8 entgegen.

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Kosten des Angebots

25,00 €

## Durchführende Organisation

### vhs Paderborn

Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

### Name Kontaktperson

Nadja Bilstein

### Telefon

05251 88-14300

### Email

[n.bilstein@paderborn.de](mailto:n.bilstein@paderborn.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)