



Anti-Stress-Training

KURS / WORKSHOP, GRUPPENANGEBOT

Der Stress im Alltag steigt? Sie fühlen sich erschöpft neben Job und Kindern? Langfristig kann Überlastung zu Erkrankungen führen. Um diesen vorzubeugen, eignet sich dieser Kurs. Es erwarten Sie Informationen über den Umgang mit Stress, Achtsamkeitsübungen mit verschiedenen Materialien zur Entspannung und Alltagsbewältigung.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Marelina Hüls, Burnout-Präventionsberaterin

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

altersunabhängig

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 02.09.2025 (19:30 Uhr) bis 30.09.2025 (21:00 Uhr)

TERMIN(E)

Dienstags, ab 02.09.2025 von jeweils 19.30-21.00 Uhr

ADRESSE

Familienzentrum Kleine Strolche
Am Fronhof 12
50259 Pulheim

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

E-Mail: fz-kleinstrolche@pulheim.de oder Mobil
0151 176 65 593

KOSTEN DES ANGEBOTS

Kostenloses Angebot

Durchführende Organisation

ADRESSE

**Familienzentrum Kleine
Strolche** Am Fronhof 12 50259
Pulheim

KONTAKTPERSON

Frau Guth

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

TELEFON

0151 - 17 66 55 93

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

EMAIL

fz-kleinstrolche@pulheim.de

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

Stadtverwaltung -Jugendamt-

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (konfessionell)