

Stress lass nach - zurück in den Chill-Modus

Fortbildung (FB)

Termin:	04.04. - 06.04.2025, ab Fr. nachmittag
Ort:	Gumpertsberger Hütte / Chiemgauer Alpen
Kosten:	180 EUR
Kurs-Nr.:	B520FB

Schule/Beruf, ein zeitaufwändiges Hobby (oder sogar mehrere) und dann noch ein Ehrenamt - hast du auch manchmal das Gefühl, dass dir alles zu viel wird? Stress wird verharmlost, weil fast jeder davon betroffen ist, dabei sind mehr als 50% aller Krankheiten (physisch wie psychisch) ein Resultat davon.

An diesem Wochenende wollen wir genauer hinschauen: Was stresst mich persönlich? Was passiert dabei mit meinem Körper? Und was sind die besten Rezepte dagegen, sodass ich mein Jugendleiter*innen-Sein nicht als Belastung, sondern als Bereicherung erlebe?

Inhalte

- Was für ein Stresstyp bin ich?
- Körperliche/hormonelle Auswirkungen von Stress
- Wie bleibe ich entspannt?
- praktische Übungen dazu

Voraussetzungen

- Bereitschaft, sich ehrlich mit sich selbst auseinanderzusetzen
- Lust auf ein eher ruhiges Wochenende