
Stressprävention durch Selbstmanagement & Entspannung

In diesem praktischen Workshop mit Impulsvortrag lernst du Stresssignale und -symptome rechtzeitig zu erkennen und richtig zu deuten. Durch die erlernten Techniken bist du in der Lage, herausfordernde Situationen besser einzuschätzen, den Stress zu reduzieren, dich selbst in Stressmomenten besser zu organisieren und dadurch dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben. Du erhältst die Fähigkeit, besser mit herausfordernden Situationen umzugehen und das Leben bewusster zu gestalten. Du fühlst dich nicht mehr von äußeren Umständen bestimmt, sondern als Kapitän deines Lebens.

Impulsworkshop mit praktischen Übungsbeispielen für den Alltag

- Stärkung der Stresskompetenz und Resilienz
- Stresserkennung mit dem "Stresslevel Test"
- Förderung der Konzentration & Selbstmanagement
- Analyse verschiedenster Entspannungstechniken
- Analyse & Definition der Antreiber & Lebensrollen
- Praktische Übungsbeispiele
- Unterlagen & Tipps für die eigene Praxis

In Kooperation mit der Initiative "Gesunde Gemeinde Münster".

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	55,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Mitzubringen:	Matte, Decke, evtl. kleiner Polster oder Meditationskissen, bequeme Kleidung;

Verfügbare Termine

03.11.2026 18:00, Münster

Ort	Münster
Beginn	03.11.2026 18:00
Ende	03.11.2026 21:30
Örtlichkeit	Veranstaltungszentrum, Dorf 90, 6232 Münster
Information	Bei Fragen bitte Theresa Richter (BLK Kufstein) kontaktieren: T 059292-2403
Kursnummer	7-1005865
Trainer:in	Daniela Gwiggner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Kufstein