

„Stress- das (un-)bekannte Wesen“

Lernen Sie in diesem Seminar oder Workshop die Grundlagen zum Thema „Stress“ kennen.
Nur so ist ein erfolgreiches Stressmanagement möglich.

Themen sind:

- Was genau ist Stress (Definition(en)?
- Was sind Stressoren und innere Stressverstärker und was hat das mit mir zu tun?
- Welche Stressreaktionen gibt es (Körper, Gefühle, Denken, Verhalten)?
- „Stress“ entsteht im Gehirn – was heißt das?
- Stress und Ernährung (emotionales Essen, achtsames Essen, gesundes Essen, „Nervennahrung“)
- Wie kann ich meinen Stress verringern?
 - Erstellen eines Stresstagebuches
 - Umgang mit akuten Stresssituationen
 - Umgang mit Dauerstress
 - Erlernen einer Entspannungsmethode
 - ...

Im praktischen Teil gibt es eine **Einführung in das Autogene Training**. Zur Schulung der Körperwahrnehmung werden Elemente aus dem **Yoga, Feldenkrais** oder aus der **Funktionsgymnastik** eingestreut.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Decke, Matte, Getränk, Imbiss

