

# Stressbewältigung - Stress im Alltag managen

Kursnummer: 18 - BF - 006

## Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen im  
Bundesfreiwilligendienst

## Zeitumfang:

6 Unterrichtseinheiten

## Termin:

in Absprache  
08.45 - 13.45 Uhr

## Referent:

Karl Thomas  
Krankenpfleger,  
Physiotherapeut

## Teilnahmebetrag:

100,00 € / TN  
(96,00 € Kursgebühr, 4,00 €  
Seminarverpflegung)  
Die Kursgebühr trägt die Einsatz-  
stelle.

## Weiterbildungspunkte:

6 Punkte

## Kursort und Kontakt:

IBKM Akademie GmbH  
06577 Heldrungen, Am Bahnhof 12  
oder  
98746 Mellenbach-Glasbach, Karl-  
Marx-Straße 21

Telefon: 034673/760-35  
Fax: 034673/760-31



Der Zustand unseres Geistes ist mit dem unseres Körpers eng verknüpft. Sind unsere Muskeln entspannt ist es auch unser Geist. Ist der Geist ängstlich und gestresst, leidet auch der Körper.

Im Getriebe und Gedränge der modernen Welt wird der Geist ständig mit Reizen überflutet. Sowohl im privaten Bereich als auch im Arbeitsleben wachsen die Herausforderungen, der Stress nimmt zu.

Daher verbringen viele Menschen einen Großteil ihres Lebens - selbst im Schlaf - in körperlicher oder geistiger Anspannung. Diese unnötige Spannung verursacht Unbehagen, zehrt an unseren Energiereserven und ist gleichzeitig die Ursache von Abgeschlagenheit und Krankheit.

Im Rahmen des Kurses wird den Teilnehmenden vermittelt, wie sie entspannende Elemente und Übungen in ihren Alltag einbauen und so Stress abbauen können.

## Kursschwerpunkte:

- Definition, Ursachen und Symptome von Stress
- Aktivitäten zur Entspannung im Alltag
- meditative Musik
- Farbenentspannung
- Fantasiereisen
- praktische Übungen (Atementspannung, Auto-genes Training, Progressive Muskelrelaxation)

Ansprechpartner: Frau Erdmann, Frau Michel

Die Kursgebühren beinhalten die Kursmaterialien und die Seminarverpflegung.