

Den Rhythmus finden

Vom konstruktiven Umgang mit Stress

Samstag, 14. Juni, 9.15 - 17.00 Uhr

Stress ist eine Zeitkrankheit. Dauernde Stressbelastung mindert unser Wohlbefinden und gefährdet unsere Gesundheit. Dieses Seminar soll den Blick auf die wesentlichen Elemente einer erfolgversprechenden Stressbewältigung und -prophylaxe ermöglichen.

Sie finden Antworten u. a. auf folgende Fragen:

- Was ist eine Stressreaktion?
- Welche Arten und Intensitäten von Stress gibt es?
- In welcher Weise schadet Stress und woran kann ich schädlichen Stress erkennen?
- Welche Formen der Stressbewältigung gibt es?
- Über welche praktischen Wege gelange ich (wieder) zu angemessener Entspannung und Vitalität, zu Rhythmus und Balance, zu einem Leben in und aus der Mitte?

Ein Tag für Körper, Seele und Geist, im Wechsel von Entspannung und Information, Vitalisierung und Integration.

Referent:

Edwin Drexel, Psychotherapeut, Coach, davor leitende Tätigkeit als Ingenieur für Maschinenbau, Bregenz

Kosten:

Kursbeitrag € 35,-, Verpflegung € 10,90

Anmeldung, Veranstalter: Bildungshaus St. Arbogast

Online www.arbogast.at | **email** arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

Telefon 0043(0)5523-62501-28 | **Fax** DW 32

