

241-08230D Gelassen und sicher im Stress

Kursnr.	241-08230D
Beginn	Montag, 08.07.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Termin/e	2
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 233
Entgelt	Nur buchbar in Verbindung mit der Gesundheitskarte – 2 Kurse für 26,--€
Kursleiter/innen	Lara Weißbach

Gelassen und sicher im Stress – der Kurs basiert auf dem Marburger Präventionsprogramm von Kaluza. Ziel ist es, stressbedingte Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Um das zu erreichen werden die individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Belastungen im Alltag gefördert. Der Kurs richtet sich an gesunde Interessierte ab 18 Jahren mit Stressbelastungen. Er passt für Sie, wenn Sie Ihren persönlichen Umgang mit Alltagsbelastungen im Berufs- und Privatleben verbessern möchten mit dem Ziel, stressbedingten Beeinträchtigungen vorzubeugen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
15.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233