

## Wege zur Entspannung durch Stressregulation

### *„Kleine AusZeit“ vom Alltag in Hattingen/Welper*

Ist Ihr berufliches, ehrenamtliches oder familiäres Engagement durch starke persönliche Beanspruchung gekennzeichnet?

Nicht enden wollende Anforderungen erschöpfen uns oft in besonderem Maße. Das gilt sowohl für körperliche Anstrengungen als auch für emotionale Belastungen.

Warten Sie nicht auf das Gefühl, an Ihre Grenzen zu stoßen. Sorgen Sie rechtzeitig auch für sich!

Wir zeigen Ihnen Wege zur Förderung und zum Schutz Ihrer Gesundheit auf.

#### **Referent:**

**Heribert Gillissen**

Entspannungstrainer, Berater und Coach im „Netzwerk umgedacht“

#### **Termin:**

**Samstag, 14.09.2019 – Sonntag, 15.09.2019**

**Abfahrt: 9.00 Uhr**

**Rückkehr: ca. 15.30 Uhr**

#### **Ort:**

**Hattingen/Welper (Willi-Michels-Bildungsstätte)**

**Kosten:** gering (20 €/Anmeldegebühr), da Fördermittel eingesetzt werden

**Gruppengröße:** ca. 15 Personen

#### **Versorgung:**

**Vollverpflegung**

**Anmeldeschluss:** 05.09.2019

#### **Verbindliche Anmeldung bei:**

**Petra Franken:**

**Tel: 0163-88086-68**

**Mail: [petra.franken@caritas-oberhausen.de](mailto:petra.franken@caritas-oberhausen.de)**

**Unser Seminar stellt einen Beitrag zur Vorbeugung gegen Stress und Überlastung dar.**

#### **Inhalte:**

- Dem Stress auf die Spur kommen
- Schutzfaktoren bilden
- Resilienz fördern
- Entspannungstechniken trainieren
- Gesundheitsspaziergang zur Burg Blankenstein
- Gemütlicher Kaminabend

#### **Methoden:**

- Theorie-Input
- Vortrag / Präsentation
- Kleingruppengespräche, Einzelarbeit, Plenum
- Mix aus u.a. kleinen praktischen Grundlagenübungen:  
Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Atemtechniken

#### **Hinweis:**

Für die Unterbringung sind Einzelzimmer vorgesehen. Auf Wunsch sind auch Doppelzimmer möglich.