



# Dem Stress entfliegen – Grenzen erkennen und Stress vorbeugen

10.12.-14.12.2018

# Dem Stress entfliegen – Grenzen erkennen und Stress vorbeugen

Woran merke ich, dass ich gestresst bin und wie reagiere ich auf Stress?: Beginne ich beispielsweise damit, mich selbst anzugreifen, indem ich mir sage: "Ich bin so eine Pfeife!" (Mentale Ebene) oder greife ich zu Zigaretten, Kaffee und Essen (Verhaltensebene)? In diesem Seminar beginnen wir mit einer Reflektion eigener Stressreaktionen. Wir erforschen persönliche Stressauslöser und Sie können eine Vielfalt kurz- und langfristiger Stressbewältigungsstrategien ausprobieren. Das versetzt Sie in die Lage, Ihre persönliche, für Sie passende Stressbewältigungsstrategie zu entwickeln. Jeder Mensch ist einzigartig in seinem Erleben und so wird es auch darum gehen, die eigenen Grenzen zu erkennen, anzunehmen und so die eigene Mitte zu stärken.

Juliane Fenske ist Trainerin / Dozentin für soziale Kompetenzen, Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie gibt regelmäßig Yoga- und Entspannungskurse, Stressbewältigung und Zeitmanagement.. Es ist ihr ein Anliegen Theorie sehr praxisnah und anwendbar zu vermitteln, so dass ihre Seminare sehr interaktiv und handlungsorientiert gestaltet sind. Mehr Info: [www.seelen-wohl.de](http://www.seelen-wohl.de)

## Programm

Folgende Seminarinhalte erwarten Sie:

- Was ist Stress, Woran erkenne ich Stress?
- Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien
- Stressprävention und gutes Zeitmanagement
- Verschiedenste Methoden, wie: Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen.

Auch anerkannt als Bildungsurlaub in:  
Niedersachsen  
(Weitere auf Anfrage )

Preis:  
380 Euro inkl. Übernachtung und Vollpension im EZ  
322 Euro inkl. Übernachtung und Vollpension im DZ

Seminarleitung: Ulrike Triebel

Anmeldung und weitere Informationen  
Angela Hentschel  
[hentschel@bhz-steinberg.de](mailto:hentschel@bhz-steinberg.de)  
Tel. 0 53 21 / 34 11 - 19

## Lernziele

Sie werden:

- Eigenes Stressverhalten und Stressreaktionen verstehen
- Mit einem individuell passendem Bewältigungsansatz in den Alltag gehen
- Eigene Grenzen erkennen

Bildungshaus Zeppelin &  
Steinberg e.V.

Zeppelinstr. 7  
38640 Goslar

Tel. 0 53 21/34 11-0

Fax 0 53 21/34 11-50

[info@bhz-steinberg.de](mailto:info@bhz-steinberg.de)

[www.bhz-steinberg.de](http://www.bhz-steinberg.de)

