



Gelassen und sicher im Stress

Gesund durch turbulente Zeiten
kommen

8. bis 10. November 2023
in Josefstal

Was tun, damit hoher Workload nicht krank macht?

In gewissem Maße ist Stress gar nicht schlimm: Er hält uns wach und lebendig und verhilft uns manchmal zu erstaunlichen Reaktionen!

Aber wie verhindern wir, dass ein hoher Workload krank macht? In diesem Seminar lernen wir ein sehr eingängiges Stressmodell kennen, arbeiten effektiv an der Bewältigung persönlicher Stressoren und trainieren wirkungsvolle Regenerationsformen. Dabei helfen einfache Yogaübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Besonderen Blick werfen wir auf eigene „Glaubenssätze“, die oft zum Stressverstärker werden. Diese gilt es zu erkennen und durch förderliche, stressmindernde Glaubenssätze zu ersetzen – die uns einem gesunden Glauben näherbringen!

Inkludiert ist ein Online-Einzelcoaching ca. 2 Wochen nach Beendigung des Seminars, Termine werden individuell vereinbart.

■ Referent*innen

Andreas Weigelt, Pfarrer, Salutogenesebeauftragter der ELKB

Jakobine Platz, Sozialpädagogin (B.A.), Coach, Beraterin, Yogalehrerin (RYA)

■ Kosten

160,00 Euro Kursgebühr

148,00 € VP im EZ (Dusche/WC)

Andere Zimmerkategorien ggf. auf Anfrage verfügbar

■ Infos und Anmeldung

www.josefstal.de

Anmeldeschluss: 15.10.2023

Studienzentrum für evangelische Jugendarbeit in Josefstal e.V.

Aurachstr. 5, D-83727 Schliersee

Tel. +49 (0)8026 97560.



In Kooperation mit dem Amt für Jugendarbeit der ELKB