

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 261-4300

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden

Zielgruppe

Dieser Kurs ist für Interessent*innen mit und ohne Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditation geeignet.

Voraussetzung

keine

Seminarziel

Lernen, gelassener und bewusst mit Stress im Alltag umzugehen durch den Einsatz von Entspannungsmethoden und Meditation. Sensibilisierung der Körper- und Gefühlswahrnehmung sowie bewusster Umgang mit dem Atem und stressverschärfenden Gedanken. Lernen, die psychische Widerstandskraft zu stärken. Lernen, durch Selbstfürsorge Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität im beruflichen Kontext langfristig zu erhalten und zu steigern.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem ArbZG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 20,00

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, Unterrichtsraum 0.01, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Mittwoch, 15.04.2026 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Vorstellungsrunde

Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress und Entspannung

Einführung Progressive Muskelentspannung (PMR), Theorie und Praxis

Traumreisen

Donnerstag, 16.04.2026 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Einführung Autogenes Training (AT), Theorie und Praxis

Stopp dem „Gedankenkarussell“ – Umgang mit stressigen Gedanken

Gruppenarbeit

Freitag, 17.04.2026 10:00- 16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Kombinationsübungen PMR und AT

Achtsamkeitspraxis, Achtsamkeitsübungen und Meditationen

Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung

Gruppenarbeit

Feedbackrunde

VHS Rhein-Erft, 17.10.2025