

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 261-4300B

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 AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 26,67

Unterrichtsstätte

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1, R1115, 50259 Pulheim

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 24.08.2026 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	
Dienstag, 25.08.2026 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 Yogapraxis Gruppenarbeit	
Mittwoch, 26.08.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Kombinationsübungen PMR und AT Achtsamkeitspraxis, Achtsamkeitsübungen und Meditationen Atem- und Körperübungen (Yoga)	
Donnerstag, 27.08.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung Resilienztraining – Stärkung der psychischen Widerstandskraft in Theorie und Praxis Gruppenarbeit Feedbackrunde	

VHS Rhein-Erft, 12.11.2025