

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 262-4301**

### **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**

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 20,00

#### **Unterrichtsstätte**

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

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

<b>Mittwoch, 04.11.2026 10:00-16:00 Uhr</b>	<b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b>
Vorstellungsrunde Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress und Entspannung Einführung Progressive Muskelentspannung (PMR), Theorie und Praxis Traumreisen	
<b>Donnerstag, 05.11.2026 10:00-16:00 Uhr</b>	<b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b>
Einführung Autogenes Training (AT), Theorie und Praxis Stopp dem „Gedankenkarussell“ – Umgang mit stressigen Gedanken Gruppenarbeit	
<b>Freitag, 06.11.2026 10:00-16:00 Uhr</b>	<b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b>
Kombinationsübungen PMR und AT Achtsamkeitspraxis, Achtsamkeitsübungen und Meditationen Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung Gruppenarbeit Feedbackrunde	

VHS Rhein-Erft, 10.02.2026