

3. – 5. November 2017

„Stressmanagement Wochenende“

Ein Wochenende voller Informationen, aber auch aktiver Übungen zum Thema Stress und Umgang damit. Ein Wochenende, das Sie stark macht gegen Burnout, Depressionen und andere stressbedingte Erkrankungen, von Herz-Kreislaufkrankungen über Diabetes bis zu Krebs. Themen wie Zeitmanagement, Coping bis zur Burnout-Prävention werden besprochen und mit Übungen aus dem Autogenen Training und QiGong unteretzt.

SEMINARPROGRAMM

Freitag, 3. November 2017 | Anreise ab 14 Uhr

17:00 - 18:30 Uhr | Einführungsrunde und eine Fantasiereise (Autogenes Training)

Samstag, 4. November 2017

9:30 – 12:30 Uhr | Stressmodell nach Lazarus, Copingmethoden, Entspannungsübung

14:00 – 15:30 Uhr | somatische Wirkung von anhaltendem Stress, QiGong

16:00 – 18:00 Uhr | Zeitmanagement (von Pareto über Smart bis zur Alpenstrategie)

Sonntag, 5. November 2017

9:30 – 10:00 Uhr | Klangmeditation zum Start in den Tag

10:00 – 12:30 Uhr | Essen, Genussmittel und Co. als Stressverstärker oder Helfer, Kurzentspannung

13:30 – 14:30 Uhr | Denkmuster, Stressgedächtnis, „Mussturbationen“, QiGong

15:00 – 16:00 Uhr | Burnout-Prävention, Problemlösungstechniken, Abschlussentspannung

16:00 – 16:30 Uhr | Abschlussrunde, Feedback

Teilnehmer min. 6, max. 12 Teilnehmer | **Anmeldeschluss 23. Oktober 2017**

VERANSTALTUNGSORT UND BUCHUNG

K6 Seminarhotel | Kirschallee 6 | 38820 Halberstadt | info@k6-seminarhotel.de | T. 03941 575 8

Leistungen:

Tee, Kaffee, Wasser und Apfelsaft sind während der Seminarzeiten inklusive

Seminarprogramm wie beschrieben

2 x Übernachtung mit Frühstück

2 x Mittagessen

2 x Abendessen

Leistungen Tagesgäste:

ohne Übernachtung | Frühstück

ohne Abendessen

175 € pro Person

Pauschalpreise (inkl. Mehrwertsteuer, Parkplatz und WLAN):

315 € pro Person im EZ | 285 € pro Person im DZ

BUCHUNGEN ÜBER

Kreisvolkshochschule Harz | Standort Wernigerode

Bahnhofstraße 39 | 38855 Wernigerode | Frau Steinecker

T. 0 39 43 69 15 0 | info@kvhs-harz.de | www.kvhs-harz.de