

# Alveola



*„Die eigentliche Bedeutung der Entdeckungsreise liegt nicht darin, neue Landschaften zu finden, sondern darin, sie mit neuen Augen zu sehen“ (Marcel Proust)*

## Multimodale Stressbewältigung

In der heutigen Zeit sind wir vielfältigen Belastungen, wie beispielsweise den Anforderungen des Berufs und der Familie, ausgesetzt. Das Risikopotential stressbedingten Symptomen oder Krankheiten zu unterliegen ist hierbei relativ hoch. Die äußeren Bedingungen sind kaum veränderbar. Was sie aber ändern können ist ihre Einstellung! Und genau hierbei unterstützen wir Sie.

## „Wenn Du es eilig hast - gehe langsam“

Es handelt sich um ein systematisches Trainingsprogramm für Gruppen auf der Basis von verhaltenstherapeutisch orientierter Stressbewältigung (Stressimpfungstraining).

Es ist Ihr Ziel sich im Alltag wohler, gesünder und leistungsfähiger zu fühlen?

Der Kurs zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, aktiv Einfluss auf den Stress zu nehmen. Durch die Vermittlung von Bewältigungs- und Entspannungstechniken sowie der Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen sollen chronische Folgen von Stress vermieden und mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben kommen.

## Zielgruppen

- Menschen die sich im Alltag vor den negativen Auswirkungen von Stress auf den Körper, wirkungsvoll, schützen wollen.
- Menschen, die unter einem hohen Stresspotential leiden.
- Menschen, die stressbedingten Krankheiten (z.B. Burn-Out Syndrom) vorbeugen wollen.

Der Kurs „Wenn Du es eilig hast - gehe langsam“ umfasst 8 Übungseinheiten von jeweils 1,5 Stunden (Preis auf Anfrage).