



## Stress – ade

Erfolgreiches Stressmanagement im beruflichen und privaten Alltag durch Achtsamkeitsschulung.

**Der Förderverein lädt zum Vortrag im Familienzentrum St. Lambertus  
ein**

**Donnerstag, den 07.11.2019**

**19:00 – 21:30h**

### **Beschreibung des Vortrages**

*Stress kann sehr nützlich sein, doch zu viel davon führt zu gravierenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Angelehnt an aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse werden Sie mithilfe vielfältiger Praxiselemente üben, Ihre persönlichen Verhaltensmuster in Stresssituationen zu erkennen, zu hinterfragen und zu verändern. Dies wird Sie befähigen, zukünftig rechtzeitig zu reagieren, um im Berufsleben und Alltag gesund, gelassen und leistungsfähig zu bleiben.*

### **Ziele und Inhalt des Trainings**

- ⊗ *Einblick in die aktuellen neurobiologischen und physiologischen Erkenntnisse zu Dysstress und Eustress*
- ⊗ *Einblick in die Wirkung von Stress und Dauerstress auf Körper, Psyche und Gehirn*
- ⊗ *Reflektion schädlicher Gedankenmuster und Bewusstmachung der persönlichen Ressourcen*
- ⊗ *Erlernen einfacher Yogaübungen um den Körper zu entspannen*
- ⊗ *Erlernen von Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen um zur Ruhe zu kommen*
- ⊗ *Bedeutung von Bewegung und Entspannung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit*

### **Referentin**

Ania Buba

*Dipl. Heilpädagogin, Elternberaterin,*

*Yogalehrerin und Stressmanagement-Trainerin*