

Vortrag

Stressmanagement

Das Wort „Stress“ ist in aller Munde, aber was genau bedeutet es? Wenn man das Wort ersetzt durch Anspannung oder Herausforderung, verliert das Wort die negative Bedeutung. Regelmäßige Anspannung ist – wie regelmäßige Bewegung – sinnvoll, um den Körper in Form, und den Organismus in Schwung zu halten.

Was passiert im Körper, wenn wir angespannt oder herausgefordert sind? Wofür ist das sinnvoll? Wie können wir entscheiden, ob es ein „zu viel“, oder ein „zu wenig“ ist? Und wie können wir damit haushalten?



©freepik.com

Für wen ist der Vortrag sinnvoll?

Ganz egal, ob Sie Vorerfahrung haben, sich mit diesem Thema noch nie beschäftigt haben oder bereits Methoden zur Entspannungsförderung kennen - dieser Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, neues Wissen zu erlangen und Ihrem persönlichen Ziel ein Stück näher zu kommen.

Inhalte des Vortrags

- Was passiert körperlich, was psychisch, bei Stress?
- Welche körperlichen Erkrankungen können damit einhergehen?
- Wovon hängt es ab, ob ich Stress als positiv oder negativ empfinde?
- Wie finde ich die optimale Balance zwischen Anspannung und Erholung?
- Welche Möglichkeiten der Entspannung sind sinnvoll bei einem „zu viel“ an Stress?
- Vorstellung der Workshops: Achtsamkeit, Meditation und Modulation erlernter Denkschemata

Anmeldung +++ Info +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen
Robert-Koch-Str. 19
46145 Oberhausen
Tel.: 0208 695-7411
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 50 Personen
Termin: individuell vereinbar
Kosten: auf Anfrage
Dauer: 60 Minuten
Aktive Teilnahme erwünscht