



Kurse bei der KSV Auedamm e.V.

Wir bieten Kurse unter qualifizierter Leitung in kleinen Gruppen an. Das Training für Mitglieder und Nichtmitglieder findet in ruhiger Atmosphäre und mit Fuldablick im Vereinsheim Auedamm 17 statt.

Der Kurs findet bei einer Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen unter den aktuellen Coronaregeln statt.

Anmeldefrist bis zum 20.02.2022
Nach Anmeldung erhalten Sie eine Mail mit der Bitte einen verbindlichen Anmeldebogen bis Kursbeginn ausgefüllt zurückzusenden.

Kursgebühr:
Je 10 Termine a' 60 Minuten
Mitglieder der Abteilungen bzw. Rehasport 35 € und
Nichtmitglieder 70 €

Termine

- Je 10 Termine
- Montags von 19:00 – 20:00 Uhr
Start am 28.02.2022
- oder**
- Freitags von 10:30 – 11:30 Uhr
Start am 04.03.2022
nicht in den Ferien/ an Feiertagen

Kursleitung



Maria-Rosa Feustel
Gesundheitslotsin im Betrieb und
Kursleiterin Stressbewältigung /
Stressmanagement

**Lass dein Leben nicht vom
Stress bestimmen, sondern
lerne Strategien kennen und
lebe gelassen, trotz Stress!**

M.-R. Feustel

Der Kurs: **Gelassen durch das Jahr**

Stressauslöser entdecken

Methoden zur Stress-
Bewältigung kennen lernen

Wege zu mehr Gelassenheit finden



Start 28.Februar bzw. 04.März

10 Termine

Wichtige Informationen^k



**Der Gesundheitskurs ist
eignet bei (Indikatoren):**

Schlafstörungen, Ständige
Anspannung, Prüfungsangst,
Redeangst, Sonstige Ängste,

Phobien, Verdauungsbeschwerden
und Reizdarm, Nervosität, Migräne,

Asthma, Tinnitus und Hörsturz,
Depressive Verstimmungen...

Achtung



**EINE TEILNAHME DIESES KURSES
IST NUR MÖGLICH, WENN
FOLGENDE KONTRAINDIKATIONEN
AUSGESCHLOSSEN SIND:**

Schwerste Herzkrankheiten
(grenzkompenzierte Herzinsuffizienz),

Psychose, Schizophrenie, Manie, Akute
Depression, Epilepsie,

Akutes Muskel-Rheuma, Akute Magen-
darm-Trakt Erkrankungen (z.B. Morbus
Crohn),

Entgleister Bluthochdruck
(dekompensierter Hypertonus)

Kursbeschreibung

Du fühlst dich gestresst?
Du hast keine Zeit mehr für Dich und
deine sozialen Kontakte?
Du fühlst Dich oft verspannt und kannst
nicht gut schlafen, weil deine
Gedanken um Sorgen oder Arbeit
kreisen?

Dann bist Du beim präventiven Kurs:
„Gelassen durch das Jahr“ genau
richtig.

Hier kannst Du deine Stress-Auslöser,
Stressfaktoren und -Verstärker
identifizieren und dadurch Dein
persönliche Handlungsmöglichkeiten
entdecken.



In diesem Kurs kannst Du
Entspannungsmethoden zur
Stressbewältigung kennenlernen, die
alle Sinne aktivieren.

Du definierst Dein persönliches
Gesundheitsziel, um dem Stress die
Stirn zu bieten und Du kannst Dir
Strategien erarbeiten, besser mit Stress
umzugehen / Stress zu bewältigen.
Gemeinsam tauschen wir unsere
Erfahrungen über den Umgang mit
Stress aus und haben die Chance
voneinander zu lernen.

Kursziele

- Persönliche Reflektion
- Wissen aneignen
- Methoden kennenlernen
- Eigene Ressourcen aktivieren

Kursinhalt

- Was ist Stress?
- Stress und seine Folgen
- Umgang mit Stressoren –
Zeitmanagement
- Positives Denken
- Entspannungsverfahren
- Atme dich locker - Schnelle Hilfe in
akuten Stresssituationen
- Genusstraining und Achtsamkeit
- Soziales Netzwerk
- Positive Zukunftsvisionen
- Sport und Bewegung / Abschluss
des Kurses

Kontakt

KSV Auedamm e.V.
Auedamm 17
34121 Kassel

0561 71699
geschäftsstelle@ksvauedamm.de

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ksvauedamm.de