

Gelassen und sicher im Stress

Wenn Sie unter Stresssymptomen leiden oder vorbeugen möchten, erhalten Sie in der Gruppe die Möglichkeit...

- ein Entspannungsverfahren (PMR) zu erlernen
- Ihre individuellen Stressverstärker kennen zu lernen
- zu erfahren, wie Sie Stressfolgeerkrankungen wie z.B. das Burnout-Syndrom aufhalten oder verhindern können
- Schritt für Schritt zu lernen, Ihr Verhalten in Belastungssituationen zu verändern und Ihren Alltag stressfreier zu gestalten

Dauer der Gruppe: Acht anderthalbstündige Termine, max. 12 Teilnehmer

| | |
|---------------------------|--|
| Informationsabend: | Mi 17.10.2018 um 17.30 Uhr |
| Voraussichtlicher Beginn: | Mi 24.10.2018 um 17.30-19.00 Uhr |
| Kosten: | 120 €, Zuschuss durch Krankenkasse möglich |

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (n. J. Kabat-Zinn)

Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn

- Sie Stress im Leben erfahren und Sie nicht mehr zur Ruhe kommen
- Sie unter Ängsten und Depressionen leiden bzw. Ihnen andere Stresssymptome,
- wie Konzentrations-, Schlafstörungen oder Schmerzen nur allzu vertraut sind
- Sie neugierig sind und einmal ausprobieren wollen, wie es wäre, mit Meditation und Yoga den Alltag neu zu gestalten

Dauer der Gruppe: Neun zweieinhalbstündige Termine, max. 12 Teilnehmer

| | |
|---------------------------|---|
| Informationsabend: | Termin auf Anfrage |
| Voraussichtlicher Beginn: | Termin auf Anfrage |
| Kosten: | 260 €, bis zu 80% Zuschuss durch die Krankenkasse |

Autogenes Training (nach Schultz)

Sie halten Ausschau nach einer leicht erlernbaren Methode, mit der Sie wirksam dem Stress des Alltags begegnen können? Das Autogene Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, das Ihnen hierbei hilft. In diesem Kurs lernen Sie

- wichtige Zusammenhänge zwischen Stress und Entspannung kennen
- die auf Autosuggestion basierende Technik des Autogenen Trainings einzuüben und so zuverlässig im Alltag anzuwenden
- Schritt für Schritt tiefe und nachhaltige Entspannung zu erleben

Dauer der Gruppe: Acht anderthalbstündige Termine, max. 12 Teilnehmer

| | | |
|---------------------------|--|-------------------|
| Informationsabend: | Do 18.10.2018 | 17.30 Uhr |
| Voraussichtlicher Beginn: | Do 25.10.2018 | 17.30 - 19.30 Uhr |
| Kosten: | 120€, bis zu 80% Zuschuss durch die Krankenkasse | |

Depression bewältigen

In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit

- sich mit anderen Betroffenen auszutauschen
- Symptome der Depression sowie angemessene Strategien im Umgang damit kennen zu lernen
- depressionsverschlimmernde durch hilfreiche Denkmuster zu ersetzen
- wieder mehr Selbstsicherheit zu erlangen
- im Alltag wieder genießen zu lernen

Dauer der Gruppe: Acht anderthalbstündige Termine, max. 12 Teilnehmer

| | |
|---------------------------|----------------------|
| Informationsabend: | Termin auf Anfrage |
| Voraussichtlicher Beginn: | Termin auf Anfrage |
| Kosten: | 64 €, ermässigt 40 € |

Die Gruppenangebote bieten Informationen und leicht erlernbare Hilfen zur Selbsthilfe. Die Kosten einiger Kurse werden anteilig von den meisten Krankenkassen übernommen.

Unsere KursleiterInnen:



Aysel Söhret
Dipl. Pädagogin



Sabine Altmann
Dipl. Psychologin



Christian Raab
Dipl. Pädagoge

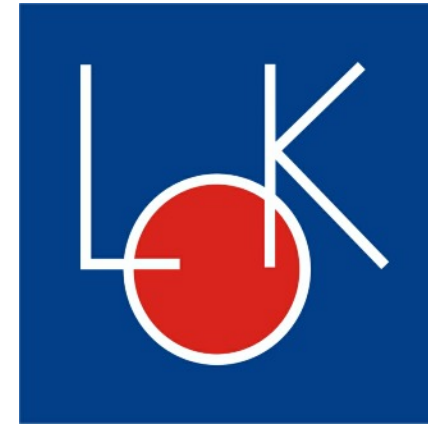


Raisa Kunstleben
Dipl. Psychologin

Informationen und Termine

Beratungs-Zentrum LOK Teichwiesenstraße 1
35260 Stadtallendorf
Tel: 06428 - 1035 Fax: 06428-8440
Email: beratung@lok-stadtallendorf.de

www.lok-stadtallendorf.de



Kursangebote

2. Halbjahr 2018

- ➔ *Gelassen im Stress*
- ➔ *Autogenes Training*
- ➔ *Depression bewältigen*
- ➔ *MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit*