



... immer
auf dem
richtigen Kurs.

Bitte im Fensterkuvert versenden oder
per Fax abschicken (0 88 62) 91 04-40
Bitte beachten Sie auch unsere
Online-Anmeldung mit 3,00 € Preisnachlass
unter www.lvhs.wies.de

Katholische
Landvolkshochschule Wies
Wies 20
86989 Steingaden

Termin
20. November 2010
Kursnummer: 10097

... immer
auf dem
richtigen Kurs.

Kosten
Inkl. Mittagessen, Pausenverpflegung
und Seminargebühr
€ 55,-- pro Person

Ihr Referent
Hans Behringer,
Geprüfter Präventologe*,
Nordic-Walking-Trainer (DNV),
Mitglied bei der Fachgesellschaft für
Ernährungstherapie und Prävention



Er vermittelt in seinen Seminaren und
Vorträgen motivierend, authentisch und
nachvollziehbar aktuelles Wissen und persönlichen Erfahrungs-
schatz, gibt viele Tipps für die alltägliche Umsetzung.

Zielgruppe:
Jeder, der sich intensiver mit dem Thema Stressprävention und
Stressbewältigung beschäftigen möchte.

Anmelde- u. Teilnahmebedingungen:
Zu allen Veranstaltungen sind schriftliche Anmeldungen
grundsätzlich erforderlich. Sie können per Post, per Fax
oder per E-Mail erfolgen.

Zahlungsweise:
Einzugsverfahren: Bei diesem Verfahren wird die gesamte
Kursgebühr nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. (Angabe
Ihrer Bankverbindung und einmalige Genehmigung erforderlich).

Anmeldung:
Katholische Landvolkshochschule Wies
Wies 20, 86989 Steingaden
Fax: 08862 9104-40; Tel: 08862 9104-0
Internet: www.lvhs.wies.de
Email: info@lvhs.wies.de



Gesundheit & Wohlbefinden



Nur kein
Stress
mit dem *Stress*

Wege zur erfolgreichen
Stressprävention
Stressbewältigung
20. November 2010



Stressprävention Stressbewältigung

Der Mensch benötigt zum Leben ein gewisses Maß an äußeren und inneren Reizen.

Sie dienen der körperlichen und geistigen Entwicklung, aber auch zur Antriebsförderung, Mobilisierung und Freisetzung zusätzlicher Energien bei Herausforderungen oder Gefahren.

Stress darf also nicht grundsätzlich negativ gesehen werden, sondern als wichtiger Auslöser von lebensnotwendigen Reaktionen des Gesamtorganismus.

Doch sollten wir diese bereitgestellten Potentiale auch angemessen und zeitnah abrufen- verbunden am besten mit körperlicher Aktivität.

Ein in unserer hektischen, bewegungsarmen Zeit nicht gerade einfaches Vorhaben!

In unserem Alltag begegnen wir ständig Anforderungen- in Beruf, Familie, Freizeit. Wir sind zufrieden und fühlen **uns wohl, wenn wir die Situation „im Griff“ haben und diese bewältigen können-** zwar gefordert, aber nicht überfordert sind.

Wachsen uns die Dinge zunehmend über den Kopf, weil wir uns zu viel vornehmen oder auftragen lassen (müssen), kommt es zu einer Störung des Gleichgewichtes zwischen Anspannung und Entspannung. Wirken dann auch noch eigentlich nebensächliche Faktoren wie Lärm, Verkehrsstau, schlechte Umweltbedingungen auf uns ein, sind Probleme vorprogrammiert.

Die Balance zwischen Belastung und Erholung muss auf Dauer gehalten werden, sonst werden wir unzufrieden, gereizt, nervös und schließlich krank- das ist ein Gesetz der Natur.

Unterstützen Sie Ihren Körper und Geist, um leistungsfähig zu bleiben und ihre Gesundheit aktiv zu bewahren.

Lernen Sie hierzu wichtige Schritte für ein Leben in mehr Balance kennen, planen Sie wirksame und erprobte Methoden der Stressbewältigung und gesundheitlichen Prävention in ihren täglichen Ablauf ein und spüren Sie so (wieder) Ihren eigenen biologischen Rückenwind in vielen Lebensbereichen.

Sie werden feststellen: manche anfänglich vielleicht als zusätzliche Belastung oder überflüssig empfundene zeitliche Investition lohnt sich und kann einen wichtigen Beitrag zu einem neuen, gesünderen Lebensstil leisten.

Tagesstruktur

Samstag, 20. November 2010

- ab 08:45 Uhr Ankommen, Begrüßungs-Cocktail
- 09:00 Uhr Warum machen wir uns Stress?
Ursprung und Bedeutung der Stressreaktion
Was macht Stress mit uns?
Reaktion des Körpers auf Stressoren, stressbedingte Krankheiten und deren Vorbeugung
Was macht mir persönlich Stress?
Nicht jeder hat die gleichen Stressauslöser und reagiert gleich darauf.
Eine persönliche Bestandsaufnahme.
- dazwischen Pause
Mit Bewegung entspannen
Die Bedeutung körperlicher Aktivität als Basis für erfolgreiches Stressmanagement
- 12:15 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Das richtige Maß: Selbstmanagement
Nur ein Leben in Balance macht auf Dauer zufrieden und hält uns gesund.
Anti-Stress aus dem Einkaufskorb
Ausgewogene Ernährung für eine optimierte Nährstoffversorgung bei erhöhter Belastung
- dazwischen Kaffeepause
Gesunder, erholsamer Schlaf
Diese wichtige Ruhephase macht uns widerstandsfähiger gegen die Anforderungen des Alltags
Entspannungsmomente täglich
Beispiele für einfach erlern- und umsetzbare Mental- und Relaxationstechniken
(mit Übungsteil)
Bewegungsübung
- ca. 17:30 Uhr Ende des Seminars

Da wir zwischendurch immer wieder kurze Bewegungsübungen einbauen, bringen Sie bitte feste Schuhe und an die Witterung angepasste Kleidung mit.



Anmeldung zum Seminar

Kurs-Nr.: 10097

Bezeichnung: „Nur kein Stress mit dem Stress“

Am 20. November 2010

Vor- u. Zuname

Vor- u. Zuname

Straße u. Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon-Nr. tagsüber und privat

E-Mail

Beruf

Geb. Datum

Sonstiges (z.B. Vegetarier, Allergiker, ...)

Ich bin damit einverstanden, dass diese Angaben zur Organisation der Veranstaltung und für die Zusendung von weiteren Informationen in der EDV der Landvolkshochschule Wies gespeichert werden. Mit der Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen an.

Datum/Unterschrift

Bezahlung:

Per Abbuchungsermächtigung – Für die oben stehende Veranstaltung - Kurs-Nr. 10097 - erteile ich hiermit eine einmalige Abbuchungsermächtigung in Höhe von € _____ für das Konto:

Konto-Nr./Bankleitzahl

Geldinstitut

Kontoinhaber/in (falls nicht mit Anmeldung identisch)

Datum/Unterschrift

Kath. Landvolkshochschule Wies, Wies 20
86989 Steingaden, Fax: 08862 9104-40
info@lvhswies.de / www.lvhswies.de