

Stress- und Burn-out Präventionskurs - Ich schaue auf mich!

SCHRAMBERG (pm) - Die Volkshochschule Schramberg bietet am 23. Januar den Kurs „Stress- und Burn-out Präventionskurs - Ich schaue auf mich!“ mit Anita Lückl Entspannungstherapeutin, im vhs-Seminargebäude an.

In Zeiten steigender Anforderungen und Hektik wird es immer wichtiger, seine persönlichen Ressourcen und Entschleunigungszonen zu finden und diese zu stärken. Positiver Stress fordert zu Leistung, damit das Leben motiviert gemeistert werden kann. Wenn es jedoch nach den Stressphasen keine Erholungsphasen gibt, führt dies zu chronischem Stress und möglicherweise zu einem „Ausbrennen“. Man fühlt sich wie in einem Hamsterrad und alles wird zu viel. Wirklich wichtige Dinge bleiben auf der Strecke.

Wenn die Energie nicht mehr ausreicht und der Körper streikt, ist es Zeit, umzudenken - damit ein drohendes Burn-out keine Chance hat. Den Alltag neu zu strukturieren, damit man wieder Lebensqualität und Freude an den Aufgaben findet, wird in diesem Kurs weitergegeben.

Anmeldungen sind bis zum 16. Januar beim Bürgerservice (Telefon 29-215), beim Bürgerbüro Sulgen (Telefon 29-265) oder unter www.vhs-schramberg.de möglich.