

# **Stress im Alltag? - Immer mit der Ruhe!**

## **Stressbewältigung für Menschen mit geistiger Behinderung**

Mo, 25.05.2020 — Fr, 29.05.2020

Der Kopf schwirrt, die Spannung im Körper wächst: Stress! Eine Situation, die wir alle schon einmal erlebt haben – im Wohnheim, in der Werkstatt, in der Familie...

Wodurch kommt es zu diesem Gefühl und was können wir dagegen tun?

Wie gehe ich mit Problemen um? Wie können mir meine Freund\*innen helfen? Wie nehme ich mir Zeit zur Erholung und wie finde ich Erholung? Kann Bewegung helfen?

Im Seminar wollen wir verschiedene Methoden der Stressbewältigung kennen lernen und wieder gelassener und entspannter werden.

### **VA-Nummer**

278

### **Kosten**

215,- EUR (vorbehaltlich der Förderung durch Aktion Mensch)

### **Dauer**

Mo, 13:00 Uhr – Fr, 15:00 Uhr

### **Dozent\*innen**

[Franziska Bahr](#) [Jennifer Sander](#),  
Pädagogische Leitung: Monika Henne

[Teilnahme anmelden](#)