

„Raus aus dem Alltagsstress, hin zu Ruhe, Kraft & Resilienz“

In Kooperation mit der VHS-Ochtrup

Ein Impulsvortrag

Mittwoch, 18.03.2020, 19:00 Uhr – 21:15 Uhr

Die Weltgesundheitsorganisation erklärt Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Sie rechnet damit, dass im Jahr 2020 jede 2. Krankmeldung auf Stress zurück zu führen ist.

Menschen suchen immer häufiger nach Phasen der Entschleunigung, des „Abschaltens“, der Entspannung um Körper, Geist und Seele gesund und vital zu erhalten oder wieder in Balance und Heilung zu bringen.

An diesem Abend werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie durch einen veränderten Lebensstil sowie durch Einbauen von Entspannungstechniken ihre persönliche Vitalität, Gesundheit, Selbstheilungskräfte und Resilienz stärken und erhalten können.

Alle Infos auf einen Blick:

Themen des Vortrages, auszugsweise mit praktischen Kurzübungen:

- *Stress, Entstehung, Auswirkung und Bewältigung*
- **Autogenes Training**
- **Muskelentspannung**
- *Achtsamkeitstraining, Meditation / Fantasiereise*
- **Resilienz**

Ort VHS-Ochtrup, Villa Winkel, Winkelstraße 1 in 48607 Ochtrup -Konferenzraum-

Kosten 10 Euro / Person

Referent Karl-Heinz Rücker (Psychologischer Berater & Entspannungspädagoge)

Anmeldung VHS-Ochtrup www.vhs-ochtrup.de

Mehr Infos K.-H. Rücker Tel.: 05973 1308 oder www.lustaufleben.eu