



## Bildungsurlaub

### **"Da geht's lang!" sagt der Stress - Achtsam und kompetent dem Stress begegnen**

Früher war Stress eine gute Reaktion bei Angst und Gefahren. Heute sind die Tiger eher psychologische Ängste und Stress. Ein wichtiger Faktor von Achtsamkeit ist es innezuhalten, um bewusst und wertfrei und auch wohlwollend wahrzunehmen, was im JETZT ist.

Im Seminar schauen wir uns in aller Ruhe das Phänomen STRESS einmal mit dieser Haltung an und erkunden was es genau beinhaltet.

Was sind unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Befürchtungen in Stressmomenten? Wo können wir Stress im Körper fühlen? Was macht Stress reflexartig mit uns?

Wenn wir die guten Gründe von Stress oder Ängsten erkennen und uns wohlwollend wahrnehmen, schrumpft seine Macht über uns und wir können bestimmen "wo's langgeht!"

In dieser Woche bekommen Sie viele praktische und vor allem alltagstaugliche Anregungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, der positiven Psychologie und der Körperarbeit.

Ziel ist es, Ihre positive Handlungsfähigkeit in Stressmomenten zu stärken und wohlwollend mit sich selbst zu sein.

**Ort:** Osnabrück, VHS Stadt Osnabrück, Bergstr. 8,

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)

