

Gesund im Stress

Der Facharzt, Matthias Reckert, begleitet Sie in diesem Kurs auf den Weg zur inneren Balance zwischen Entspannung und Anspannung. Der richtige Umgang mit Stress und seine Bewältigung kann erlernt werden. Anhand eines praktischen und effektiven Stressmanagementkonzeptes, das auf den vier Säulen: Verhalten, Entspannung, Ernährung und Bewegung basiert, werden ergänzende Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich die eigenen Ressourcen gezielt für die Erhaltung der Gesundheit nutzen lassen. Es handelt sich um einen Mix aus Theorie und Praxis.

Module:

- 1. Einführung in die Stressbewältigung
- 2. Entspannung
- 3. Achtsamkeit und Bewegung
- 4. Ernährung
- 5. Soziales Netz
- 6. Sprache und Ausdruck
- 7. Selbsthilfe und Selbstheilung
- 8. Rückfallprävention

Facharzt (FA) für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Facharzt (FA) für Physikalische und Rehabilitative Medizin, FA Chirurgie, Ärztlicher Psychotherapeut, Hypnotherapie, Naturheilkunde und Ernährungsmedizin, u.v.m.

„Dieser Kurs liegt mir besonders am Herzen, weil wir lernen, unsere Verhaltensmuster so zu strukturieren, dass sie uns zukünftig im Leben unterstützen und nicht blockieren.“

Zertifizierter Kurs – teilweise erstattungsfähig über die Krankenkassen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Stift und Papier und ggf. ein Getränk

Kurs-Nr.	95-031 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Matthias Reckert
Daten und Kosten	Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
	188,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
16.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
23.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
07.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
14.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
21.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
28.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
04.06.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29