



## Balance finden: Strategien für mehr Gelassenheit in Beruf & Alltag - ein Stressbewältigungskurs für Frauen

Stress ist für die meisten von uns eine alltägliche Realität - und Frauen stehen hier oft vor besonderen Herausforderungen, denn der "Spagat" zwischen Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen kann leicht zum Drahtseilakt werden.

Doch auf Dauer schadet Stress unserer Gesundheit, führt zu Erschöpfung und Burn out. Höchste Zeit also, dass wir uns mit dem Thema Stress - und vor allem mit der Frage, wie wir unseren Stress bewältigen können - eingehender beschäftigen!

In unserem Kurs zur Stressbewältigung für Frauen werden wir Ihnen nicht nur ein vertieftes Verständnis der Zusammenhänge vermitteln, sondern ganz konkret und praktisch verschiedene Methoden und Strategien vorstellen, die Ihnen helfen können, einen gesunden Umgang mit Stress zu entwickeln.

Denn: *"You can't stop the waves, but you can learn to surf!" (Jon Kabat-Zinn)*

### Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Frauen, die ...

- einen gesunden Umgang mit Stress erlernen und anwenden möchten
- ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität durch effektive Stressbewältigungsstrategien verbessern wollen
- an Präventionsmaßnahmen gegen Burnout interessiert sind

### Kursinhalte

- Was ist Stress überhaupt und was passiert bei Stress im Körper?
- Warum ist das Thema Stress für Frauen von besonderer Relevanz?
- Wo können wir im Hinblick auf die Stressbewältigung ansetzen?
- Individuelle Analyse der eigenen Stressoren und Stressreaktionen

- Identifikation persönlicher Ressourcen und Kraftquellen für einen gesunden Umgang mit Stress
- Kennenlernen und aktives Ausprobieren verschiedenster Techniken und Methoden zur Stressbewältigung
- Erprobung und Transfer in die Praxis / den Alltag
- Entwicklung einer persönlichen Stressbewältigungs-Toolbox

### Kurstermine

Der Kurs beginnt am Mittwoch, den **29. Oktober 2025** mit dem ersten Online-Workshop von 10:00 bis 12:30 Uhr über Zoom.

Zweiter Online-Termin: Dienstag, **04.11.2025** von 9:30 - 13:00 Uhr

Dritter Online-Termin: Dienstag, **11.11.2025** von 10:00 - 12:30 Uhr

### Gruppengröße:

Mindesten 6, maximal 12 Teilnehmerinnen

*Bild: "Couleur" / Pixabay (lizenzfrei)*