



# INNEHALTEN IM ALLTAGSSTRESS

REFERENTIN:  
Sina Lumpe

ZIELGRUPPE:



## *Inseln schaffen im stürmischen Meer*

### **Das haben Sie davon:**

Zwei Tage Durchatmen, dabei Ansätze finden, wie das auch im Alltag gelingen kann | Methoden aus der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) | Alltagspraktisches Werkzeug zur Stressvorbeugung & konstruktiven Begegnung

### **Das erwartet Sie:**

Stress mag ein evolutionär sinnvoller Mechanismus sein – im persönlichen Leben ist er meist einfach nur anstrengend ... aber eben da. Hier geht es darum, mit dem, was da ist, einen anderen Umgang zu finden und uns Inseln im Alltag zu schaffen. Dafür werden wir uns nicht an paradiesische Orte träumen, sondern lebensnahe Methoden erproben, um da, wo wir gerade sind und mit dem, was gerade ist, innere Ruhe zu finden. Wir setzen uns mit individuellen Stressoren auseinander, führen Wahrnehmungsübungen durch und sehen uns an, welchen Einfluss z.B. Kommunikation, aber auch unser Umgang mit uns selbst auf unser Stresserleben hat.

Ziel ist es, angesichts der Herausforderungen des Alltags handlungsfähig zu bleiben. Das Seminar richtet sich an Menschen, die (weiterem) Stress vorbeugen und unvermeidbarem Stress mit mehr Gelassenheit begegnen wollen.

**TERMIN:**  
3. & 4. MÄRZ 2025  
9:00 - 16:00 UHR

**SEMINARNUMMER:**  
S25:04



### ORGANISATORISCHES

- Umfang: 2-Tagesseminar
- Teilnehmer\*innenzahl: max. 16
- Kosten: 265 € zzgl. MwSt.
- Veranstaltungsort: Veranstaltungsraum CAMPUS