

## Kursinformationen

- Die Kurse finden bundesweit statt
- Das Kurskonzept wurde von sysbasolutions ([www.sysba-praevention.de](http://www.sysba-praevention.de)) entwickelt, von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und ist damit von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsangebot nach § 20 SGB V anerkannt
- Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühren. Bitte informieren Sie sich hierzu bei Ihrer Krankenkasse
- Außerdem erhalten Sie bei vielen Krankenkassen Bonuspunkte für die Teilnahme am Kurs
- Als qualifizierte und ebenfalls von der ZPP zertifizierte Präventionstrainerin für systemisch-kognitives Stressmanagement führe ich Sie durch den Kurs.

## Kursformate

- 2-Tages-Kurs
- 8 Module à 90 Minuten
- Inhouseschulungen
- Informationen zu aktuellen Kursterminen und Kursorten erhalten Sie unter : [www.perspektivenstark.de](http://www.perspektivenstark.de)

## Weitere Informationen und Kontakt



Irene Meggendorfer  
Master of Social Work (MSW) / Mediatorin (BAFM)  
Wettersteinring 22  
85354 Freising

Telefon: 0176/816 925 99  
email: [info@perspektivenstark.de](mailto:info@perspektivenstark.de)



Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.perspektivenstark.de](http://www.perspektivenstark.de)

Gehen Sie leichter durch  
den Alltag – Sie haben weniger  
Stress und können Ihr Leben  
wieder genießen!  
Atmen Sie befreit durch!

Befreit durch  
den Alltag -  
weniger Stress,  
mehr Leben!

Ein Präventionskurs zur Steigerung der Gesundheit  
und Verringerung von Belastungen und Stress.



## Was ist der Präventionskurs „Befreit durch den Alltag - Weniger Stress, mehr Leben!“?

Belastungen und Stress gehört für viele Menschen zum Alltag dazu. Im familiären und beruflichen Umfeld werden viele Anforderungen an uns gestellt und wir jagen von Termin zu Termin. Weniger als das Optimum ist nicht genug? Dies in allen Bereichen des Lebens zu schaffen, ist unmöglich. Und doch scheint es erwartet zu werden. Diese Erwartungshaltung, ob von außen oder von uns selbst an uns gestellt, führt zu Überforderung und damit zu Stress.

Stress, der über längere Zeit besteht, macht krank und kann zu körperlichen Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Schwindel, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen und weiteren Beschwerden führen.

Gerade in Zeiten, in denen Körper und Geist unter Anspannung stehen, ist eine Pause wichtig. Eine Pause, um sich wieder entspannter und stark zu fühlen – befreit von Stress.

Im Präventionskurs „Befreit durch den Alltag, weniger Stress, mehr Leben!“ werden Sie dabei unterstützt, Ihr Leben von Belastungen und Stress zu befreien, Ihre psychische Gesundheit zu fördern und zu stabilisieren und Ihnen zu mehr positiver Lebenszeit zu verhelfen.

## Inhalte

In dem modular aufgebauten Präventionskurs lernen Sie, wie Sie stressbedingte, gesundheitliche Belastungen verringern können und gleichzeitig gesundheitsförderliche Ressourcen aufbauen.

Sie lernen unter anderem:

- was Stress ist,
- was zu Stress führt,
- wie Sie sich selbst vor stress-bedingten gesundheitlichen Problemen schützen können,
- welche Ressourcen und Fähigkeiten Sie nutzen können, um mit Stress besser umgehen zu können,
- wie Sie eine positive, entlastende Haltung entwickeln,
- welche Strategien am besten für Sie sind, um für sich einen Ausgleich zu schaffen,
- und welche Entspannungsmethoden Sie einsetzen können.

Mit gezielten Übungen, die Sie auch zuhause weiter anwenden können, unterstützt Sie der Kurs dabei, wieder ein gesünderes, belastungs- und stress-freieres Leben zu führen.

**„Wir können die Wellen des  
Lebens nicht aufhalten.  
Wir können nur lernen elegant  
auf ihnen zu surfen.“**

Joseph Goldstein

## Ziele

- Verringerung von akutem Stress
- Linderung von stressbedingtem Unwohlsein
- Förderung des seelischen Gleichgewichts
- Stabilisierung der psychischen Gesundheit
- Unterstützung bei der Gesundheitsfürsorge
- Förderung einer gesunden Lebensführung
- Erlernen von Entspannungsübungen

## Teilnahmevoraussetzungen

- Teilnehmen können Personen ab 18 Jahren
- Gruppengrößen von 6 bis 12 Personen
- Die Kursgebühr beträgt 199,00 € pro Person. Ermäßigung ist auf Anfrage möglich

