ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH § 20 SGB V • MIT KRANKENKASSENZUSCHUSS

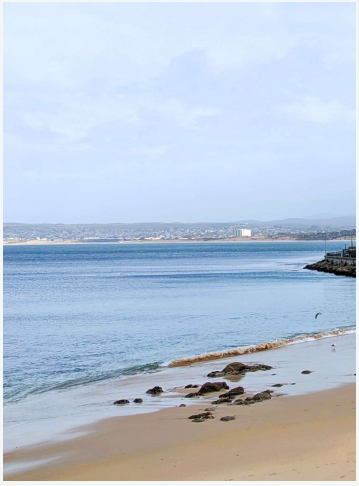
STRESSFREI IM ALLTAG

Das ganzheitliche Ressourcen-Training für mehr Ruhe, Balance & Lebenskraft

Zeit für Sie – Raus aus dem Dauerstrom

Kennen Sie das Gefühl, dass die To-Do-Liste nach Feierabend nicht kürzer wird und der Kopf auch am Wochenende keine Ruhe findet? Chronischer Stress schleicht sich oft unbemerkt in Beruf und Familie ein und hinterlässt Spuren in Körper und Geist.

In diesem wissenschaftlich fundierten Kurs lernen Sie in einer geschützten Kleingruppe, wie Sie Ihr persönliches Stress-System verstehen, akute Notbremsen ziehen und Ihren Alltag nachhaltig entlasten.



WAS SIE IN DEN 8 KURSEINHEITEN ERWARTET

1. Körperliche Entspannung & Akuthilfe

Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson sowie der 4-7-8-Atemtechnik, um das vegetative Nervensystem in Stressmomenten rasch zu beruhigen.

2. Kognitives Stressmanagement

Innere Antreiber („Sei perfekt!“, „Mach es allen recht!“) erkennen und durch entlastende, realistische Erlaubnis-Sätze und mentale Anker ersetzen.

3. Instrumentelles Stressmanagement

Praktisches Zeit- und Energiemanagement (ALPEN-Methode mit Pufferzeiten, Eisenhower-Prinzip) sowie die Kunst, mit dem 3-Schritt-Nein wertschätzend Grenzen zu setzen.

4. Regeneration, Genuss & Notfallkoffer

Stärkung Ihrer 5 Lebenssäulen, ganzheitliches Genusstraining als biologische Stressmedizin und Aufbau Ihres persönlichen Erste-Hilfe-Kits für zukünftige Krisen.

ALLE KURSDATEN IM ÜBERBLICK (SAMSTAGSKURS AB JANUAR 2027)

WANN:	**Samstag, 16. Januar 2027 bis Samstag, 06. März 2027 (8 Termine)**
Alle Kurstermine:	16.01. | 23.01. | 30.01. | 06.02. | 13.02. | 20.02. | 27.02. | 06.03.2027
Uhrzeit & Umfang:	Jeweils samstags von 10:00 bis 11:30 Uhr (8 Einheiten à 90 Minuten)
WO:	Psychologische Psychotherapiepraxis Mag. Dr. Evelyn Mohr Georg-Pfeffer-Straße 11, 94121 Salzweg (🚗 Parkplätze direkt vor der Praxis)
LEITUNG:	Mag. Dr. Evelyn Mohr (Approbierte Psychologische Psychotherapeutin)
KOSTEN:	**130,00 € pro Person (inkl. umfangreichem Teilnehmer-Skript & Bescheinigung). ZPP-zertifiziert: Gesetzliche Krankenkassen erstatten i.d.R. 75 € bis 120 € nach Kursende!**

Jetzt anmelden: Telefon: 01577 033 26 35 • E-Mail: praxis@evelyn-mohr.de