



Bildungsurlaub - Stress abbauen - Resilienz aufbauen

Bildungsurlaub - Stress abbauen - Resilienz aufbauen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz entwickeln und stärken können. Sie setzen sich mit den Resilienz-Schutzfaktoren auseinander und lernen Methoden kennen, diese Faktoren zu trainieren. Sie erfahren, wie Sie gelassener mit Stress umgehen können und entwickeln Bewältigungsstrategien für schwierige Situationen. Durch Selbstreflexion, praktische Übungen und Transferhilfen in den Alltag werden Sie darin unterstützt, sich Ihrer individuellen Ressourcen bewusst zu werden und diese gezielt zu nutzen. Achtsamkeits-, Qigong-Übungen und Sequenzen aus dem Mentaltraining runden das Programm ab. Weitere Informationen zu der Referentin finden Sie auf der Website: Dr. Silke Dreger dreger-training.de

Was?

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Dreger

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

31.03.2025 - 04.04.2025, 09:00 - 15:00 Uhr, 5 x

Angebotstermin

Von 31.03.2025 (09:00 Uhr) bis 04.04.2025 (15:00 Uhr)

Wo?

Schützenheim Nideggen

Kirchgasse
52385 Nideggen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Nein

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

198,00 € bei 8 TN inkl. Nebenkosten
Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Durchführende Organisation

VHS Rur-Eifel

Violengasse 2
52349 Düren

Name Kontaktperson

Yasmin Cevik

Telefon

02421 25-2583

Email

y.cevik@dueren.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4
52349 Düren

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

Telefon

02421 25-2578

Email

w.viol@dueren.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)