

Lebenslust statt Alltagsfrust

Ein Stressbewältigungskurs



Vielleicht kennen Sie das?

Manchmal scheint im Leben alles schief zu laufen. Alles ist irgendwie zu viel und es will Ihnen gar nichts mehr so recht gelingen. Vielleicht liegen Sie nachts wach, haben tausend Gedanken im Kopf oder Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen.

Dann ist es gar nicht so leicht, aus der eigenen Kraft zu schöpfen und nach vorne zu blicken...

Doch Sie können etwas tun, um der Stressspirale zu entkommen und wieder mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln!

Der Kurs „Lebenslust statt Alltagsfrust“ unterstützt Sie dabei.

*In diesem Kurs erfahren Sie gemeinsam mit anderen Kursteilnehmer*innen einiges über Stress und wie er „funktioniert“. Sie können herausfinden, was Stress mit uns Menschen macht – und wie Sie ein Gegengewicht in Ihrem Alltag aufbauen können.*

Anhand von verschiedenen Übungen und Achtsamkeitstechniken lernen Sie, wie Sie in belastenden Situationen schrittweise wieder mehr Spielraum gewinnen. Dadurch können Sie neue Strategien entdecken und Ihr Leben wieder lebensfroher gestalten.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

In einem kurzen Telefonat erhalten Sie weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung.

Veranstalter:	LOK – Verein für Beratung und Therapie e.V.
Kursleitung:	Dipl. Psych. Raisa Kunstleben · Dipl. Päd. Christian Raab
Kurseinheiten:	10 Kurseinheiten à 90 min
Kursbeginn:	Donnerstag, den 21.09.2023 von 10:30 – 12.00 Uhr
Veranstaltungsort:	Südstadtkiosk · Iglauer Weg 4 · 35260 Stadtallendorf
Kursgröße:	5-12 Teilnehmer*innen
Voraussetzung:	Erwerbslosigkeit · Bezug von Transferleistungen
Anmeldung:	LOK e.V. · Teichwiesenstraße 1 · 35260 Stadtallendorf
ab 24.08.2023	Tel. 06428-1035 · beratung@lok-stadtallendorf.de

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Wir nehmen im Vorfeld telefonischen Kontakt mit Ihnen auf und erläutern Ihnen weitere Details.

Wir freuen uns auf Sie!