

TERMINE & ZEITEN

Donnerstag, 05.09.24 9:00 – 17:00 Uhr
Freitag, 06.09.24 9:00 – 15:00 Uhr

ORT

Haus Klara
Kloster Oberzell 2
97299 Zell am Main
www.hausklara.de

ZIELGRUPPE

alle Menschen, die ihren Umgang mit dem Thema Stress verbessern möchten und lernen möchten, Belastungen mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen

KOSTEN

Kursgebühr: 240,-€

Kosten für Unterkunft & Verpflegung: 172,-€

ggf. Sonderkost +6,-€

ggf. Parkplatz +3,-€

Getränke außerhalb der Mahlzeiten 2,-€

INFOS & ANMELDUNG

Katharina Ostheimer
Sonderpädagogin
Systemischer Coach (DGSF)
Trainerin für Multimodales Stressmanagement
katharinaostheimer@gmail.com
www.ostheimer-coaching.de

Es können maximal 10 Personen am Seminar teilnehmen.
Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Mit dieser wird die Kursgebühr von 240,-€ fällig.
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (172,-€ im Einzelzimmer, ggf. zusätzliche Kosten für Sonderkost, Parkplatz) werden Ihnen vor Kursbeginn separat vom Haus Klara in Rechnung gestellt und sind spätestens bei Anreise zu begleichen.

Stornobedingungen:

ab weniger als vier Wochen vor Kursbeginn:
25 % der Gesamtkosten
ab weniger als 14 Tage vor Kursbeginn:
50 % der Gesamtkosten
ab weniger als 7 Tage vor Kursbeginn:
70 % der Gesamtkosten
ab weniger als 4 Tage vor Kursbeginn:
100 % der Gesamtkosten

Der Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung wird empfohlen.

GELASSENER IM ALLTAG



SEMINAR ZUR MULTIMODALEN STRESSBEWÄLTIGUNG

05. & 06.09.2024
Haus Klara
Kloster Oberzell

ÜBER DAS SEMINAR

Voller Terminkalender. Lange To-do-Listen. Eine nicht enden-wollende Informations- und Kommunikationsflut. Erwartungen und Anforderungen von allen Seiten und auf allen Kanälen.

Stress scheint in der heutigen Zeit zu einem allgegenwärtigen Zustand geworden zu sein. Wie können wir gut damit umgehen und dabei gesund bleiben?

Dieses Seminar zeigt Ihnen Wege und Werkzeuge auf, um gesund mit Stress umzugehen und ein Gleichgewicht zwischen den allgegenwärtigen Anforderungen und persönlicher Gelassenheit zu finden. In der ruhigen und wohltuenden Atmosphäre des Klosters Oberzell finden Sie die Zeit und den Raum, den Blick auf das zu lenken, was im hektischen Alltag oftmals nicht sichtbar ist.

Stressbewältigungskompetenz wird hier durch einen multimodalen Ansatz vermittelt, der auf unterschiedlichen Ebenen ansetzt:

- ✓ Sie lernen, wie Sie Ihren (Haupt-) Stressoren sinnvoll begegnen können
- ✓ Sie erlangen mehr Stresskompetenz und damit Resilienz
- ✓ Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit
- ✓ Ihr Stresserleben verändert sich nachhaltig positiv
- ✓ Sie lernen Verfahren zur Regeneration bei Stresserleben kennen, die Sie individuell ausprobieren können

Neben kleinen Vorträgen liegt der Schwerpunkt auf angeleiteten Reflexionsübungen und der Umsetzung von Methoden und Strategien je für sich.

Der Kurs hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil und nachhaltigem Effekt im Umgang mit Stress und zur Vorbeugung von Burnout und anderer stressbedingter Erkrankungen.

ZIEL

Ziel dieses Seminars ist ein gesundheitsförderlicher Umgang mit Stress. Es geht vorrangig darum, eine Haltung zu erlangen, die Ihnen ein neues, weniger belastendes Stresserleben ermöglicht. Das Seminar dient nachhaltig der Prävention stressbedingter Erkrankungen.

REFERENTIN



Katharina Ostheimer
Sonderpädagogin
Systemischer Coach (DGFSF)
Trainerin für multimodales Stressmanagement
Langjährige Tätigkeit in der psychosozialen
Beratung von Menschen im Arbeitskontext,
u.a. zu Burnout und Stressbelastung