

Pfarrheim St.MariaMagdalena
Am Kirchberg 1
53809 Rupp. - Schönenberg



Niclas Breidenstein, Anfang 30,
Sportwissenschaftler & Gründer von
Bewegungsfreunde Rheinland mit dem
Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden
seiner Kundschaft auf ganzheitlichem
Weg zu fördern. Wohnhaft in
Ruppichteroth, Freund der Bewegung an
der frischen Luft und Entspannung von
Körper & Geist.



Info und Anmeldung

: 01577 2942160

kontakt@bewegungsfreunde-rheinland.de

www.bewegungsfreunde-rheinland.de

Gefördert durch:

- Kath. Familienzentrum Bröltal

Ressourcentraining

Stressbewältigung /
Entspannungsübungen



Foto: Breidenstein

... mit Niclas Breidenstein

Ressourcentraining:

Die Auswirkungen von chronischem Stress auf Körper und Geist sind wissenschaftlich erforscht. Druck, Unsicherheit und eine sich verändernde Welt. Das subjektive Stressempfinden nimmt in der Bevölkerung seit Jahren zu. Die Folgen: psychische und physische Erkrankungen. Tendenz steigend.

Durch das Training lernen die Teilnehmenden, den Fokus auf die eigenen Ressourcen zu lenken und ihre geistige und körperliche Gesundheit proaktiv zu stärken. Die Workshops umfassen sowohl theoretische als auch praktische Tools & Inputs zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens. Für mehr Widerstandsfähigkeit und einen ressourcenvollen Zustand.

Option 1:

Kompakt - Format 2 Tage à 4 h

Freitag, 24.05.2024, 16.00 - 20.00 h u.

Samstag, 25.05.2024, 10.00 - 14.00 h
oder

Freitag, 14.06.2024, 16.00 - 20.00 h u.

Samstag, 15.06.2024, 10.00 - 14.00 h
oder

andere Termine, z.B. nur samstags

Beitrag: 190,-€ / Person

- vollständig oder anteilig
von den Krankenkassen gefördert
6 - 12 Teilnehmende

Option 2:

Fortlaufender Kurs 8x 60 min:

freitags 18.30 - 19.30 h:

23. + 30. August

06., 13., 20. + 27. September

04. + 11. Oktober

Beitrag: 200,-€ / Person

- vollständig oder anteilig
von den Krankenkassen gefördert

6 - 12 Teilnehmende

WAS SIND RESSOURCEN?

Grundsätzlich alle Dinge und Tätigkeiten, die stark machen und gut tun. Dazu gehören Bewegung und Entspannungstechniken, aber auch Methoden zur Stressbewältigung und Stärkung der Widerstandsfähigkeit.

WOZU BRAUCHE ICH RESSOURCEN?

Ressourcen sind hilfreich, um die Anforderungen des Lebens besser zu bewältigen. Dazu gehören z.B. Konflikte, Druck oder schwierige Gefühle.

FÜR WEN IST DAS ANGEBOT?

Das Ressourcen-Training richtet sich zum Beispiel an junge Eltern, Beschäftigte in pädagogischen Einrichtungen ... oder für alle Menschen, die etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

BENEFITS FÜR DIE

TEILNEHMENDEN

Durch die ganzheitliche Themenauswahl und praxisorientierten Methoden werden die Teilnehmenden in ihrer psychischen und physischen Gesundheit gestärkt. Zudem kann man sich einen Teil der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse erstatten lassen.