

## Präventions-/ Gesundheitskurs

### „Gelassen und sicher im Stress“

nach Prof. Kaluza - Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen



Fotos: © Syda Productions -, © stokkete - Fotolia.com

Die Anforderungen des Alltags lassen Ihnen kaum Luft?  
*Spüren Sie ab und an die Grenzen* Ihrer Leistungsfähigkeit  
und Belastbarkeit? Ein eingeschränktes Wohlbefinden?  
Vielen Menschen ist bewusst, dass Sie *etwas ändern* sollten.  
*Nur wie?*

In diesem Gesundheitskurs finden Sie Ihren Weg aus der  
Stressfalle und (zurück) in eine höhere Lebensqualität.

### Termine und Buchung:

Tel. 05031/176237 oder

Email [klink@astrid-klink-coaching.de](mailto:klink@astrid-klink-coaching.de)

### **Aktuelle Termine:**

<http://www.astrid-klink-coaching.de/stressresistenz.html>

Oder: Gesundheitskurssuche bei Ihrer Krankenkasse,  
Stichwort Stressmanagement-Entspannung.

### Sinn und Zweck des Kurses :

- Signale erkennen und nutzen: Wie wirkt Stress auf *mich*?
- Eigene Stresskompetenzen erweitern:
  - Neue Wege des Umgangs mit *meinen* Stressauslösern
  - Einfluss *meiner* Gedanken und Haltung auf Stresserleben und Wohlbefinden
  - *Meine* Quellen für Erholung und Ausgleich im Alltag nutzen

### Was Stressforscher empfehlen ... - Kursinhalte u.a.:

- Analyse: Was genau macht mir Stress?
- Nachhaltig entspannen
- Probleme systematisch lösen
- Mentaltraining
- Genusstraining
- Akutfall-Strategie

## Was Sie im Kurs erreichen können:

- Ihre Stressmuster und Stressauslöser werden greifbar
- Sie gehen Ihre Themen aktiv an, entwickeln Strategien
- Sie spüren die erholsame Wirkung von Übungen hautnah
- Der Austausch in der Gruppe regt an und entlastet
- Zuwachs an Energie, Belastbarkeit, Wohlbefinden im Alltag
- Reduziertes Risiko für stressbedingte Erkrankungen & Burnout

## Organisatorisches:

Kurse in Wunstorf, Hannover und Hildesheim. Die Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte der Übersicht auf meiner Webseite:

Terminübersicht 2020 zum Download auf [www.astrid-klink-coaching.de](http://www.astrid-klink-coaching.de)

**12-Wochenkurse:** 12 Termine à 90 min. jeweils dienstags in Wunstorf  
18.00 - 19.30 Uhr oder 19.00 - 20.30 Uhr (Sommer)  
Kursgebühr: € 190,40

### **2-Tages-Kompaktkurse:**

Varianten: - 1 Wochenende: Samstag/Sonntag je 9.30 - 17.00 Uhr  
- 2 Samstage innerhalb 7/14 Tagen: je 9.30 - 17.00 Uhr  
Kursgebühr: € 170,-

Gruppengröße: 5 bis max. 10 Personen, Mindestalter 18 Jahre

**Wichtig:** Meine Kurse sind zertifiziert. Krankenkassen bezuschussen bis zu 2 Präventionskurse pro Jahr. Bitte vor Kursbeginn dort anfragen.

**Bei mindestens 80 % Teilnahme erstatten gesetzliche Krankenkassen die Teilnahmegebühren - je nach Kasse anteilig bis zur vollen Höhe.**

## Kursleitung:



Foto: Dr. Jan Kobel

Astrid Klink, TÜV-zertifizierter Coach

Dipl. Päd., Master of Arts Management von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, ZPP-zertifizierte Präventionskursleiterin für das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ und Progressive Muskelentspannung

## Wie ich Sie begleite ....

In diesem Kurs stehe ich Ihnen als erfahrener Coach und Kursleiterin dabei zur Seite, Ihre persönlichen Lösungswege für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit dem eigenen Stress zu erarbeiten. Sie werden einen unterstützenden Austausch innerhalb der Teilnehmergruppe erleben, den ich moderiere und begleite. Dazu kommen Phasen von Kurzvorträgen, praktischen Übungen, Nachdenken und Ideen sammeln in Eigenarbeit sowie selbständiges Erarbeiten von Themen in verschiedenen Gruppengrößen.

### **Ergänzende Einzel-Coachingtermine auf Anfrage.**

Kosten nach Vereinbarung – In der Regel steuerlich absetzbar.