

Stress ade – Mit Hypnose zu mehr innerer Ruhe

Stress ist in unserer heutigen Lebens- und Arbeitswelt allgegenwärtig – mit weitreichenden Folgen für Körper und Psyche. Studien zeigen: Ein großer Teil der Bevölkerung fühlt sich dauerhaft überlastet, was langfristig das Risiko für körperliche Beschwerden, Schlafprobleme, Erschöpfung oder sogar psychische Erkrankungen erhöht. In diesem 8-wöchigen Kurs lernen Sie, mit Hilfe von Hypnose und Selbsthypnose wirksame Strategien zur Stressbewältigung kennen. Hypnose ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, um das Nervensystem zu beruhigen, innere Ressourcen zu aktivieren und die Resilienz gegenüber Belastungen zu stärken. Der Kurs richtet sich an Menschen, die präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

- Inhalte des Kurses:
- Einführung in die Entstehung und Wirkung von Stress
 - Grundlagen der Hypnose und Selbsthypnose
 - Praktische Übungen zur Tiefenentspannung und Selbstregulation
 - Strategien zur Bewältigung belastender Gedanken und Gefühle
 - Langfristige Integration in Alltag und Beruf

Ziel:
Lernen Sie, in stressreichen Zeiten gelassener zu bleiben, Ihre Gesundheit zu stärken und neue Energie zu gewinnen – für mehr Lebensqualität und innere Balance.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

Kurs-Nr.	95-026 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Matthias Reckert
Daten und Kosten	Dienstag, 28.10.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
	188,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29 Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.10.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
04.11.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29
11.11.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
18.11.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
25.11.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
02.12.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
09.12.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
16.12.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-29