

## ONLINE-STRESSBEWÄLTIGUNGSKURS GESUND DAHOAM

### „Leben ohne Stress – Gelassen und entspannt im Alltag“



KOSTENLOS  
UND  
FREIWILLIG

Dem alltäglichen Stress können wir oft mit kleinen Übungen zur Gelassenheit begegnen. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie trotz vieler Belastungen Ihre eigene Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten können. Um die Zusammenhänge besser zu verstehen, erhalten Sie grundlegende Informationen z.B. über die psychische Widerstandskraft (Resilienz) und die allgemeine Entwicklung von Stressreaktionen. Sie erfahren aber auch, wie Sie den Stress mit gezielten Entspannungstechniken reduzieren und mit Hilfe von Bewältigungsstrategien den Alltag gelassener meistern können.

Der Kurs ist kostenlos und freiwillig.

Der Kurs beinhaltet **6 Kurseinheiten à 60 Minuten**.

Die Termine sind **mittwochs**, von **10:00 bis 11:00 Uhr**:

|              |               |
|--------------|---------------|
| 08. Mai 2024 | 29. Mai 2024  |
| 15. Mai 2024 | 05. Juni 2024 |
| 22. Mai 2024 | 12. Juni 2024 |

**Veranstaltungsort:** Online via Zoom

Teilnahme online\* unter: [www.lzg-bayern.de/gesund-dahoam](http://www.lzg-bayern.de/gesund-dahoam)  
Dort finden Sie alle Zugangsdaten und eine Anleitung zur Teilnahme.

\* Die Teilnahme am Angebot ist kostenfrei. Kosten entstehen entsprechend Ihres persönlichen Telefon- bzw. Internettarifs. Bei Aufforderung Ihren Namen anzugeben, können Sie Ihren oder einen erfundenen Namen wählen. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internetzugang. Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen. Mikrofon und Kamera sind nicht erforderlich. Sie können entscheiden, ob Sie mit (Video-)Bild teilnehmen möchten.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.