



Einen Umgang mit Stress im Alltag finden – live online Gesundheitskurs

Kurs-Zeiten des live online Kurses:

Kurs-ID: KU-ST-QZSEYC



Der durch die zentrale Prüfstelle Prävention zertifizierte Gesundheitskurs umfasst folgende Themen:

- ✓ Stärkung der eigenen Resilienz
- ✓ Informationen rund um das Thema Stress
- ✓ Eigene Stress-Signale erkennen
- ✓ Praktische Tipps im Umgang mit Stress
- ✓ Erlernen des autogenen Trainings
- ✓ Erlernen der Progressiven Muskelentspannung

Umfang: 8 Einheiten à 90 Minuten

Kurszeiten: Freitags, 23.01.2026 bis 13.03.2025 von 13:00-14:30 Uhr.

Kosten: 350 Euro, bei einer Teilnahme von mindestens 80% ist ein Teil der Kurskosten erstattungsfähig. Bitte wenden Sie sich dazu an Ihre Krankenkasse.

Beispiel Techniker Krankenkasse: 150 Euro werden erstattet.

Kursleitung: M.Sc. Psych. Venus Esmati-Heerlein, Psychologische Psychotherapeutin

Anmeldung: kontakt@aix-health.de

