



Webinar - Stressbewältigung

Stressmanagement ist das Stichwort unserer Zeit. Steigende Belastungen im Sport und Alltag fordern uns täglich. Um mit den Anforderungen zurechtzukommen, ist sinnvolles Stressmanagement enorm wichtig. Nur so schaffen wir es, bei uns und gesund zu bleiben. Um sich vor den Folgen von zu großer Stressbelastung zu schützen, solltet ihr auf euch, euren Körper und eure Seele hören.

Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, der kann lernen, sich im richtigen Moment Ruhe zu gönnen, Verantwortung abzugeben bzw. Leistungsdruck standzuhalten, ohne sich dabei aufzureiben.

Alter: Ab 16 Jahre

Der Lehrgang zählt als Fortbildung für Trainer- und Jugendleiterlizenzen und ist auf 25 Teilnehmer begrenzt, mindestens 12 Teilnehmer.

Gebühren: 30,00 €

Ort-Digital: Zoom

Termin: 18.04. 2021

Uhrzeit: 9-17 Uhr

Inhalte (8 UE): Definition Stress
Achtsamkeit
Stressfaktoren erkennen und meistern
Souverän mit Rollenkonflikten (Freizeit-Beruf-Familie) umgehen
Meditationsübungen/Progressive Muskelentspannung

Referentin: Eckhardt Martina
(Mentaltrainerin, B-Trainerin Pistole, Co-Landestrainerin-Pistole
Deutsche Meisterin-LP)

Meldeschluss: 14. April 2021

Anmeldung: Online unter www.osb-ev.de, Lehrgänge

Auskunft: Evi Benner-Bittihn, 1.jugendleiter@osb-jugend.de