

## Stressprävention durch Selbstmanagement & Entspannung

In diesem praktischen Workshop mit Impulsvortrag lernst du Stresssignale und -symptome rechtzeitig zu erkennen und richtig zu deuten. Durch die erlernten Techniken bist du in der Lage, herausfordernde Situationen besser einzuschätzen, den Stress zu reduzieren, dich selbst in Stressmomenten besser zu organisieren und dadurch dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben. Du erhältst die Fähigkeit, besser mit herausfordernden Situationen umzugehen und das Leben bewusster zu gestalten. Du fühlst dich nicht mehr von äußeren Umständen bestimmt, sondern als Kapitän deines Lebens.

Impulsworkshop mit praktischen Übungsbeispielen für den Alltag

- Stärkung der Stresskompetenz und Resilienz
- Stresserkennung mit dem "Stresslevel Test"
- Förderung der Konzentration & Selbstmanagement
- Analyse verschiedenster Entspannungstechniken
- Analyse & Definition der Antreiber & Lebensrollen
- Praktische Übungsbeispiele
- Unterlagen & Tipps für die eigene Praxis

### Information

<b>Kursdauer:</b>	4 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	55,00 € Teilnahmebeitrag
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Mitzubringen:</b>	Matte, Decke, evtl. kleiner Polster oder Meditationskissen, bequeme Kleidung;

### Verfügbare Termine

#### 20.11.2025 19:00, Kirchbichl

Ort	Kirchbichl
Beginn	20.11.2025 19:00
Ende	20.11.2025 22:30
Örtlichkeit	Feinschmeckerei am Moorstrandbad, Strandbadstraße 16, 6322 Kirchbichl
Information	Bei Fragen Theresa Richter (BLK Kufstein) kontaktieren: 059292-2403
Kursnummer	7-1004661
Trainer:in	Daniela Gwiggner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Kufstein

---

**20.03.2026 18:30, Ainet**

Ort	Ainet
Beginn	20.03.2026 18:30
Ende	20.03.2026 21:50
Örtlichkeit	Gemeindesaal, Ainet 90, 9951 Ainet
Information	Ortsbäuerin Manuela Thaler, T 0650/2638649
Kursnummer	7-1004650
Trainer:in	Daniela Gwiggner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Lienz