

# Stopp dem Stress! Mehr Energie und Kraft im Alltag durch Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz

## Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im privaten und beruflichen Alltag finden Bildungsurlaub

Kursnummer 26L220243

---

Beginn Montag, 13.07.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

---

Dauer 4 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

---

Dozent Angelika Biert

---

Kursentgelt 134,00 €

---

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Finden Sie einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung! Sie lernen, Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen. Außerdem erfahren Sie den Umgang mit stressverschärfenden Gedanken, wie Sie das „Gedankenkarussell“ stoppen und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Weiterhin stehen sanfte Körperübungen aus dem Yoga sowie Traumreisen und Meditationen auf dem Programm. Das achtsame Yoga ist auch für Anfänger\*innen geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

### Kurstermine

#### Datum Uhrzeit Ort

---

13.07.2026 10:00 - 16:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

---

14.07.2026 10:00 - 16:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

---

15.07.2026 10:00 - 16:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

---

16.07.2026 10:00 - 16:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

---

[zur Kursdetail-Seite](#)