

# Hamsterrad? Nein Danke! - Stress reduzieren und Ressourcen stärken

## Bildungsurlaub

---

Kursnummer 26N220239

---

Beginn Montag, 20.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 5 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

---

Dozent Michaela Wende

---

Kursentgelt 200,00 €

---

Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. Entspannungsübungen wie z.B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und für die praktischen Übungen bequeme Kleidung, warme Socken, Getränke und evtl. einen Mittagsimbiss mit.

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

---

20.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

---

21.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

---

22.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

---

23.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

---

24.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Hamsterrad? Nein Danke! - Stress reduzieren und Ressourcen stärken

## Bildungsurlaub

---

Kursnummer 26N220239

---

Beginn Montag, 20.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 5 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

---

Dozent Michaela Wende

---

Kursentgelt 200,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)