

# Anti-Stress-Woche - Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden

## Bildungsurlaub

Kursnummer 26N220263

---

Beginn Montag, 17.08.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 5 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

Dozent Michaela Wende

---

Kursentgelt 200,00 €

---

Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und für die praktischen Übungen bequeme Kleidung, warme Socken, Getränke und eventuell 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

---

17.08.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

18.08.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

19.08.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

20.08.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

21.08.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

[zur Kursdetail-Seite](#)