

# Stress- und Burnoutprophylaxe

## Perspektivwechsel und neue Sicht bei stressverschärfenden Gedanken

---

Kursnummer 26Z132141

---

Beginn Mittwoch, 04.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 0.06

---

Dozent Gudrun Haep

---

Kursentgelt 7,00 €

---

Burnout und Stress beziehen sich nicht nur auf unser berufliches Leben, sondern auch auf unseren Alltag und Beziehungen. Wir sind oftmals am Rand unserer Belastbarkeit und machen weiter und weiter. Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, klar ja, nein oder stopp zu sagen, geht scheinbar verloren. Durch Achtsamkeitsübungen, Distanzieren und Relativieren kann der Blick frei werden für Chancen und Stärken.

### Kurstermine

---

**Datum Uhrzeit Ort**

---

04.03.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, 0.06

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Stress- und Burnoutprophylaxe

## Perspektivwechsel und neue Sicht bei stressverschärfenden Gedanken

---

Kursnummer 26Z132141

---

Beginn Mittwoch, 04.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 0.06

---

Dozent Gudrun Haep

---

Kursentgelt 7,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)