

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](#)