Glücks- und Resilienz-Training

Kursnummer 27O131719

Beginn Donnerstag, 11.02.2027, 20:00 - 21:15 Uhr

Dauer 6 Termine

Ort Online

Dozent Kirsten Petersen

Kursentgelt 70,00 €

Das Glücks- und Resilienz-Training bietet eine ganzheitliche und gleichermaßen auch spielerische Herangehensweise an das eigene Wohlbefinden. Es verbindet Geist und Körper miteinander und kann so das Potenzial für ein erfüllteres und glücklicheres Leben freisetzen.

Eine kontinuierliche Praxis und Dein Engagement tragen zur Stärkung einer sogenannten “Resilienz-Muskulatur” bei. Das Training ermöglicht es, effektiver mit künftigen Herausforderungen umzugehen und ein tieferes Gefühl von Glück und Frieden in deinem Leben zu kultivieren.

Verbesserte Stress-Resistenz: Regelmäßiges Training hilft, die physiologischen Reaktionen des Körpers auf Stress zu verändern. Das führt dazu, künftig in hektischen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben.

Erhöhte emotionale Intelligenz: Man lernt, seine Gefühle besser zu verstehen und zu regulieren. Das Ergebnis sind stärkere zwischenmenschliche Beziehungen und verbesserte soziale Fähigkeiten.

Stärkung der mentalen Gesundheit: Regelmäßiges Training wirkt vorbeugend gegen Depressionen und Angstzustände und fördert zudem das allgemeine Wohlbefinden.

Förderung von Optimismus und Positivität: Durch die regelmäßige Praxis entwickelt man eine positivere Lebenseinstellung und das hilft, Herausforderungen als Gelegenheiten zum Wachstum zu betrachten.

Steigerung der physischen Gesundheit: Bewegung verbessert das körperliche Empfinden und stärkt das Immunsystem..

Aufbau von Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz: Man gewinnt ein tiefes Verständnis für sich selbst, die eigenen Grenzen und Stärken. Das führt zu einer erhöhten Selbstakzeptanz und stärkt das Selbstwertgefühl.

Reflexion und Veränderung: Durch eine regelmäßige Reflexion über das, was funktioniert und was nicht, ermöglicht sie zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.02.2027	20:00 - 21:15 Uhr	Online
18.02.2027	20:00 - 21:15 Uhr	Online
25.02.2027	20:00 - 21:15 Uhr	Online
04.03.2027	20:00 - 21:15 Uhr	Online
11.03.2027	20:00 - 21:15 Uhr	Online
18.03.2027	20:00 - 21:15 Uhr	Online

zur Kursdetail-Seite