

Multimodales Stresstraining IKS „Willkommen Gelassenheit“



Dieses **zertifizierte Stresstraining** ist ein **Präventionsangebot**, das von den Krankenkassen gefördert wird. Ziele des Trainings sind das Erlernen neuer **Strategien** im **Umgang mit Belastungen**, die **Förderung des seelischen Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit, Konzentration** und der **körperlichen Gesundheit**.

Stressauslöser können sehr unterschiedlich sein. Belastungen am Arbeitsplatz oder im familiären Umfeld: Jeder reagiert individuell sehr verschieden auf seine Lebensumstände. Akuter Stress kann meist gut kompensiert werden. Schwieriger wird es bei Dauerbelastungen, die allmählich den Stresslevel immer weiter ansteigen lassen. „Ich kann mich gar nicht mehr entspannen“, diese Wahrnehmung kann ein Hinweis darauf sein.

Der Multimodale Stresstrainingskurs will dabei helfen, zu kräftezehrenden Stressspiralen **Distanz zu entwickeln** und wieder **Zugang zu positivem Denken** zu finden. Es werden unterschiedliche **Entspannungstechniken** angeboten, damit jeder Teilnehmende etwas für sich Passendes finden kann. Weiterhin soll das Training von Verhalten und Kommunikation dazu beitragen, mehr **Selbstsicherheit** zu gewinnen und **flexibler** auf Anforderungen **reagieren** zu können.

Was Sie von der Kursteilnahme haben?

- Sie erfahren mehr darüber, was Stress wirklich ist und wie unser Körper darauf reagiert.
- Sie nehmen sich Zeit, um an Themen zu arbeiten, die Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit fördern und Sie vor Burnout und Blackout schützen.
- Sie erlernen, mehr Gelassenheit und eine gehobenere Stimmung zu entwickeln.
- Ihr Schlaf und Ihre Konzentrationsfähigkeit können sich verbessern, Ihr Immunsystem kann regenerieren und Ihr Herzinfarktrisiko sinken.
- Sie haben in einer Gruppe Spaß und unterstützen sich gegenseitig.

Das Kurskonzept ist **wissenschaftlich fundiert**. Es ist **multimodal**, da es auf systemischen, kognitiv-verhaltenstherapeutischen und körperorientierten Methoden beruht. Die Teilnahme kann in Form von zehn je wöchentlichen Terminen **oder** als Kompaktkurs an zwei aufeinander folgenden Tagen erfolgen.

[Falls Sie noch mehr darüber wissen wollen, nehmen Sie sehr gerne Kontakt mit mir auf!](#)

Ort: Schneiderstr.50, Krefeld (Parkmöglichkeiten Tiefgarage Rathaus)

Kosten: 210 Euro inkl. MwSt, Teilnehmerzahl begrenzt auf maximal 15 Teilnehmende



ULRIKE ARRAS
Therapie – Coaching – Training

Kostenübernahme: Die Krankenkasse übernimmt anteilig Kosten des zertifizierten Präventionskurses. Bitte setzen Sie sich **vor** Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung und erfragen Sie die Höhe der Bezuschussung. Sie erhalten am Ende des Kurses bei regelmäßiger Teilnahme ein Zertifikat, das Sie dann zur Kostenerstattung bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Wenn Sie mehr darüber wissen oder sich anmelden wollen, rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine [Email](#). Sie sind herzlich willkommen!

Trainerin: Ulrike Arras, Psychologin, M.Sc. (HPG), Multimodale Stresstrainerin, Physiotherapeutin, info@psycholot.de 0176 98 260 207, www.psycho-lot.de