

Infotag: Stressbewältigung

Sonntag, 23. Juli

17-18 Uhr

im Grünen Raum Augsburg
Elisenstraße 1 (am Wittelsbacher Park)

Vortrag

- Was ist Stress?
- Wie entsteht Stress?
- Stressbedingte Symptome und Krankheiten
- Wieviel Stress ist gut?
- Was kann ich tun bei Stress?
- Möglichkeiten des Handelns

Praktische Übungen

Kursangebote

Achtsamkeitsmeditation am Mittwoch im Juli und Sept. (nicht 6.9.):
16.45 – 17.30 Uhr im Japanischen Garten des Wittelsbacher Parks
(kostenfrei)

Fr 25.8.: Workshop (16-18.30 Uhr) für körperl. u. mentales Training:
„Eine körperliche Reise durch das Nervensystem“ im Grünen Raum

2.-9. Sept.: MBSR-Kompakt-Kurs/ Stressbewältigung durch Achtsamkeit

9. Sept. 10 – 16 Uhr: Stille-Retreat: Im Grünen Raum

Achtsamkeitstraining in der Natur (Wittelsbacher Park am Trinkbrunnen)
So 1.10., 5.11., 3.12.: 11.30-12.30 Uhr
(kostenfrei)