



# Pressemitteilung

Elmshorn, 22.08.2019

## **Stress – lass´ nach**

**Die Volkshochschule lädt ein zu einem Erlebnisvortrag Selbstmanagement und Stressbewältigung ein.**

Im Erlebnisvortrag "Stress - lass' nach!" werden folgende Themen angesprochen:

- Was passiert in meinem Körper - Stressentstehung und die physiologischen Stressmuster
- Wofür ist Stress gut? Eustress - Wenn Stress Flügel macht!
- Was macht mir Stress? Individuelle Stressfaktoren
- Heute Stress - Morgen Burnout - das muss nicht sein!

Die Teilnehmenden werden außerdem Übungen aus dem Kundalini Yoga kennenlernen, die helfen, im Alltag immer wieder in die Entspannung zu kommen und Stress wirkungsvoll zu reduzieren.

Um bequeme Alltagskleidung wird gebeten, die Übungen werden im Stehen und Sitzen auf Stühlen gemacht. Teilnehmende sollten etwas zum Schreiben und Trinken mitbringen.

Termin: 1x sonntags, 15.09.2019

je von 10.30 – 12.30 Uhr

Kosten: 12,40 € (Ermäßigung möglich)



**Elmshorn**

---

Ansprechpartnerin im Fachamt  
Frau Otto  
Amt für Kultur und Weiterbildung / VHS Elmshorn  
**T** +49 (0) 4121 / 231 – 305  
**M** VHS@elmshorn.de