

Gesund im Stress

Start 07.02.2026



RESILIENZ-ENTWICKLUNG DURCH ACHTSAMKEIT UND LEBENSSTIL- INTERVENTION

Unser Leben ist schnell, hektisch und voller Ablenkung. Wir machen alle ganz viel. Oft fehlen Pausen und Zeit zur Erholung.

Müdigkeit, Erschöpfung, Bluthochdruck und Schlaflosigkeit, können die Folge dieser andauernden Anspannung sein.

Lernen Sie in diesem Kurs Ihre individuellen Stressoren kennen und finden Sie geeignete Strategien, die den Umgang mit Ihrem persönlichen Stress verbessern.

Eine bewusste **Kommunikation** ermöglicht es, Konflikte zu vermeiden. **Bewegung, Meditation und Entspannung** führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Mit **Gewahrsamkeit im täglichen Leben** und dem Verständnis, wie **Ihr Stress** entsteht, werden **Sie** in der Lage sein, Ihr Leben positiver zu gestalten.

Ort: **Prävent Centrum Dortmund**
Wellinghofer Amtsstr. 33

Zeit: **M1+2: Samstag 10-15 h**
M3-8: Mittwochs 17:00 - 19:00 h

Kursleiter: **Dr. Martin Kranich**

Termine: www.praevent-centrum.de

Ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren Sie bitte unter **Tel.: 0160 97014301** oder per mail: martin.kranich@praevent-centrum.de

Gesund im Stress

Kursinhalte



ORGANISATORISCHES

Sie erlernen in diesem 8-Wochenkurs Fertigkeiten zur Selbsthilfe mit der Möglichkeit zu Verhaltensänderungen im Rahmen der Lebensstilmedizin (Mind-Body-Medizin).

Neben den Schulungsinhalten enthält der Workshop einen sehr großen Teil Selbsterfahrung. Bitte planen Sie eine tägliche Übungszeit von mindestens 30 Minuten ein, um die gelernten Inhalte zu vertiefen.

Ihr Erfolg ist von Ihrem Engagement und Ihrer Mitarbeit abhängig!

Die 8 Module dauern ca. 90 Minuten und finden wöchentlich statt. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen begrenzt.

Der Kurs ist bei der **zentralen Prüfstelle für Prävention nach §20 Abs. 4 Nr.1 SGB V** zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen **gefördert**.

- Modul 1:** Stress / Stressbewältigung
- Modul 2:** Entspannung
- Modul 3:** Achtsamkeit / Bewegung
- Modul 4:** Ernährung
- Modul 5:** Soziales Netz / Resilienz
- Modul 6:** Sprache und Ausdruck
- Modul 7:** Selbsthilfe und -heilung
- Modul 8:** Fazit / Aussicht

Die Kursgebühr, incl. Skript, beträgt 450,00 €. Der Kurs ist nur im Ganzen buchbar. Die Anmeldung ist erst nach Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto verbindlich:
Dr. M. Kranich: **DE86 4416 0014 6413 5035 00.**

In diesem Präventionskurs findet keine psychotherapeutische Behandlung statt!