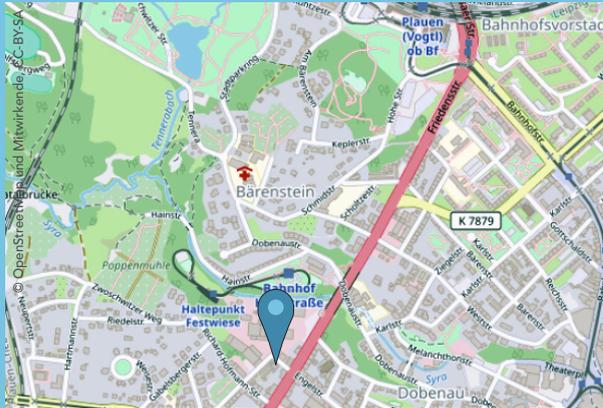


Alle Kursabende finden in der Adventgemeinde Plauen, Engelstraße 15, 08523 Plauen, statt.



Die Kursabende beginnen jeweils um 19.00 Uhr.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

Ansprechpartner:

Marc Gunnar Dillner

Telefon: 0151 20 30 00 40

Lebensschule - forum zum menschsein
ist ein Projekt der Adventgemeinde Plauen.
<https://plauen.adventist.eu/>

Die lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln. Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung. lebensschule will helfen, eigene Stärken zu entdecken und soziale Fertigkeiten zu entwickeln.

lebensschule basiert auf Anregungen psycho-educativer Therapieansätze, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. So kann jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, vom Besuch der Kurse profitieren.



Mehr Informationen unter:
www.lebensschule.de

Stress? Ohne mich!



lebensschule
forum zum menschsein

Stress? Ohne mich!

Praktische Übungen und gut umsetzbare Tipps zur Reduzierung des Stresslevels

Gesunder Stress hilft uns bei der Entfaltung unserer Möglichkeiten; steigert unsere Leistungsfähigkeit wenn wir mit Zeitdruck und hohen Anforderungen konfrontiert sind. Doch zu viel und langandauernder Stress wirkt sich negativ auf Körper und Psyche aus.

Der Kurs gibt einen Überblick über Ursachen stressbedingter Schädigungen und die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Praktische Übungen und gut umsetzbare Tipps versetzen die Kursteilnehmer in die Lage, ihren Stresslevel auf ein gesundes Maß zu reduzieren.

Mehr Informationen unter:
www.lebensschule.de/plauen

Termine

7. Februar 2024, 19:00 Uhr

Warum sind wir so im Stress?
Verstehen als Schritt zur Veränderung

6. März 2024, 19:00 Uhr

Warum macht Stress krank?
Gut reagiert und doch gefährlich

10. April 2024, 19:00 Uhr

Will ich so leben?
Auf der Suche nach Balance

8. Mai 2024, 19:00 Uhr

Was kann ich denn dafür?
Stress ganz persönlich

5. Juni 2024, 19:00 Uhr

Lässt sich Stress vermeiden?
Stressmindernde Kompetenzen entwickeln

14. August 2024, 19:00 Uhr

Probleme lösen – aber wie?
Neue Perspektiven gewinnen

4. September 2024, 19:00 Uhr

Ist das denn so schwierig?
Die Schönheit des Lebens spüren

2. Oktober 2024, 19:00 Uhr

Burnout
Entstehung und Vorbeugung

