

Seminar S 11

Stressmanagement –Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung

Vom 20.06. – 22.06.2025 im Ringhotel Residenz Wittmund, Am Markt 13, 26409 Wittmund

Tel.: 04462-886-0

Referentin: Ivonne Lembeck

**Freitag, 20.06.2025**

Bis 15:30 Uhr	<i>Anreise</i>
16:00 Uhr	Begrüßung/Vorstellung
	Selbstwahrnehmung und Stressoren
18:00	<i>Abendessen</i>

**Samstag, 21.06.2025**

Ab 8:00 Uhr	<i>Frühstück</i>
9:00 Uhr	Stress und seine Folgen
10:30 Uhr	<i>Pause</i>
11:00 Uhr	Ansätze zur Stressbewältigung
12:00 Uhr	<i>Mittagessen/Pause</i>
14:30 Uhr	Ansätze zur Stressbewältigung
15:30 Uhr	<i>Pause</i>
16:00 Uhr	Zeitmanagement und Strategien
	Förderliche Denkmuster
18:00 Uhr	<i>Abendessen</i>

**Sonntag, 22.06.2025**

Ab 8:00 Uhr	<i>Frühstück</i>
9:00 Uhr	Regeneratives Stressmanagement
10:30 Uhr	<i>Pause</i>
11:00 Uhr	Stressbewältigung durch Achtsamkeit, soziales Netzwerk, Bewegung, positive Zukunftsvisionen
12:00 Uhr	Abschlussrunde, Feedback

12:30

*Mittagessen*

Seminarende

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibutensilien!

Programmänderungen sind in geringem Umfang möglich.