

REFERENTIN

Karin Kuhn

Zertifizierte Stressmanagerin
und Mentaltrainerin
dipl. Farbtherapeutin AZF

DATUM

Samstag, 28. Februar 2026

ZEIT

09.00 bis 17.00 Uhr

KOSTEN

CHF 260.-

ORT

Vital Quelle
Flawilerstrasse 35
CH-9244 Niederuzwil

KONTAKT

T +41 (0)71 955 60 60
info@vitalquelle.ch

Kurse und Workshops

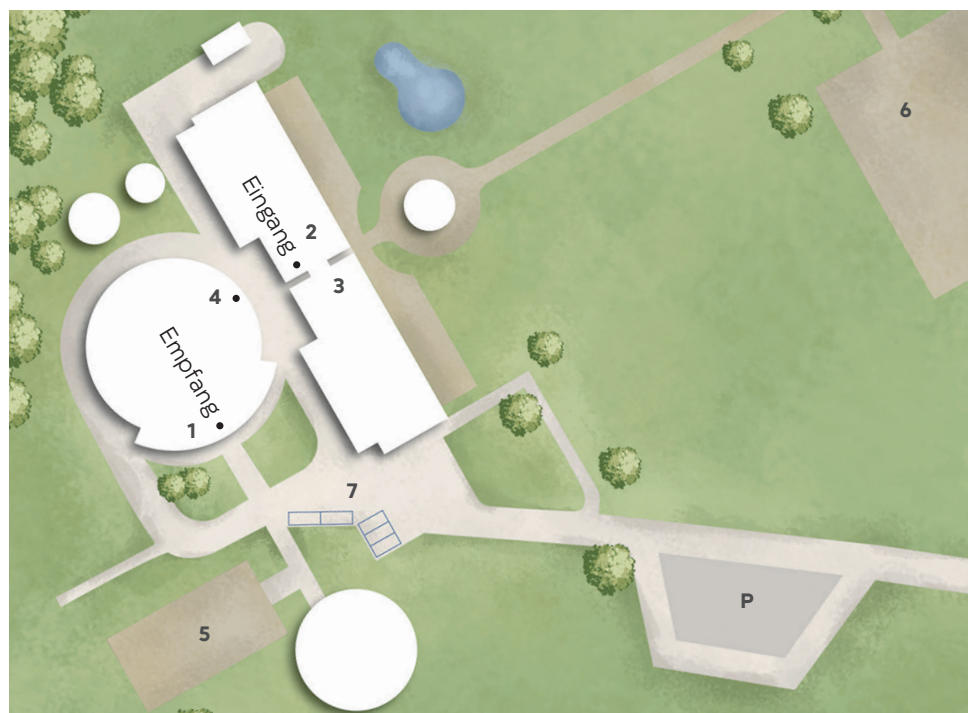
Stressmanagement - Sieben Wege zur Stressbewältigung

Von der wachsenden Mobilität und den immer steigenden Flexibilitätsansprüchen in unserer Gesellschaft fühlen sich viele Menschen zunehmend überfordert. Wir haben immer weniger Zeit, uns an ständig höhere Anforderungen und neue Stressfaktoren zu gewöhnen. Der grosse Leistungsdruck ist für viele Arbeitnehmer ein zunehmendes Problem. All dies führt zu den inzwischen bekannten und anerkannten gesundheitlichen Auffälligkeiten wie Schlaflosigkeit (inzwischen leidet ein Drittel der Schweizer Bevölkerung unter Schlafstörungen), innerer Anspannung und Nervosität, Bluthochdruck, Verdauungsstörungen bis hin zu Burnout und Depressionen bei dauerhaftem Stress. Um dies rechtzeitig zu erkennen und eine Kursänderung einzuleiten, dient dieses Seminar. Ein erfolgreiches Stressmanagement besteht aus verschiedenen Aspekten. Zuerst ist wichtig, die eigenen Stressoren herauszufinden, also eine persönliche Stressanalyse. Anschliessend lernen Sie verschiedene Wege und Lösungsmöglichkeiten kennen.

Aus dem Inhalt:

- Entstehung von Stress und seine Folgen
- 5 vor Burnout – Persönliche Stressanalyse
- 7 Wege aus der Stressfalle
- Lust- oder Frustesser – Warum die richtige Nahrung wichtig ist
- Chaos oder Überblick – Ordnung ist das halbe Leben
- Von Eulen und Lerchen – Chronobiologie, Schlaf und Regeneration
- Bewegung heisst das Zauberwort – auch für Sportmuffel
- Die Leichtigkeit des Seins - Was Entspannung bewirkt
- Salutogenese und Resilienz – Krisenbewältigung und Ressourcenentwicklung
- Farbcoaching – Farbdynamische Lösungsansätze

- 1 Seminarraum 1
- 2 Seminarraum 2
- 3 Seminarraum 3
- 4 Therapiehalle
- 5 Kleiner Sandplatz
- 6 Grosser Sandplatz
- 7 Pferdeanhänger
- P Parkplätze



VITAL QUELLE

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Weitere Kursinformationen

Es wird ein ausführliches Skript abgegeben.

Kaffeepausen und Snacks sind im Kurspreis inbegriffen.

Zahlungskonditionen

Die Rechnung ist zahlbar innert 30 Tagen nach Erhalt.

Bei allfälligen Teilzahlungen wird eine administrative Gebühr von CHF 50.- verrechnet.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.