

Mein Stress und ich

Das Gruppenangebot richtet sich an Frauen*, die sich mit ihrem Stress beschäftigen mögen – denn, oftmals sagen wir ja „ich bin so gestresst“. Was genau bedeutet das? Was ist Stress und wieso fühlen wir uns so – dem wollen wir auf die Schliche kommen.
Wir beschäftigen uns mit Stressoren, Stress-Verstärkern und Stress-Reaktionen.

Die Gruppe ist geschlossen und findet an 5 Abenden statt.
Da die Inhalte aufeinander aufbauen ist eine Teilnahme an allen Abenden hilfreich.

Gruppengröße: mindestens 4 – maximal 10 Teilnehmerinnen*

Methodik:

Vermittlung von Wissensinhalten und (Klein-)Gruppenarbeit
Entspannungsübungen
Arbeitsblätter für zu Hause

Termine: dienstags: 5. März, 19. März, 16. April, 30. April und 14. Mai
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Teilnahmebedingung:

Am Tag der Gruppe Konsumfreiheit

Anmeldung und Kostenbeitrag für das gesamte Gruppenangebot:

Sie erhalten *vorab* eine Rechnung > mit Eingang der Zahlung ist die *Anmeldung* verbindlich.

- Euro 80,--
- Euro 20,-- Bezieherinnen* von Bürgergeld

Anmeldeschluss: 25. Februar

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Beraterin oder an die Gruppenleitung, Frau Regine Lehnig, lehnig@lagaya.de