

## Aktive Stressprävention

<b>Termin:</b>	05.07.2025
<b>Kurs - Nr.:</b>	25.AK.01
<b>Referentin:</b>	Mareike Lange (Sport- und Erziehungswissenschaftlerin M. Ed.) Leitung Training, Bewegung und Prävention im Gesundheitszentrum MedicoFirst
<b>Zielgruppe:</b>	Physiotherapeuten, Masseur, Sport- u. Gymnastiklehrer, Trainer, Interessierte
<b>Unterrichtseinheiten:</b>	8
<b>Fortbildungspunkte:</b>	8
<b>Kursgebühr:</b>	150,00 €
<b>kostenl. Serviceleistungen:</b>	Skript und Pausenverpflegung
<b>Kurszeit:</b>	von 09.00 – 17.00 Uhr



Kein Medikament der Welt macht uns gegen Stress oder Schmerzen immun. Kein Wundermittel lässt Probleme von selbst verschwinden und Heilung setzt ein.

Ein bewusster Einsatz unserer Kräfte um physisches und psychisches Wohlbefinden, Entspannung und Lebensqualität zu erlangen ist notwendig, damit eine ganzheitliche Veränderung eingeleitet wird.

Diese Fortbildung beschäftigt sich mit den theoretischen Grundlagen zum Thema: Stressprävention und Achtsamkeitstraining. Zudem wird vermehrt auf das Erleben der eigenen Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken gelegt.

Nach der Fortbildung sind die Teilnehmerinnen in der Lage, die Techniken praktisch anzuwenden und anzuleiten.