

## Anmeldung und Rückfragen:

Franz Pauli  
Diplomsozialpädagoge (FH)  
Sozialtherapeut (VT)  
PMR-Trainer  
St. - Dominikus- Str. 7  
93426 Roding-Strahlfeld

Tel.: 09461/2239  
0157/74140579

Email: franz-pauli@gmx.de

## Mitzubringen sind:

Iso-Matte, Decke, warme  
Socken, evtl. Kissen.

*Einfach zum Nachdenken:*

## Glücklich sein

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

„Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?“

Er sagte wiederrum:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich ...“

Wieder sagten die Leute:

Aber das tun wir doch auch!

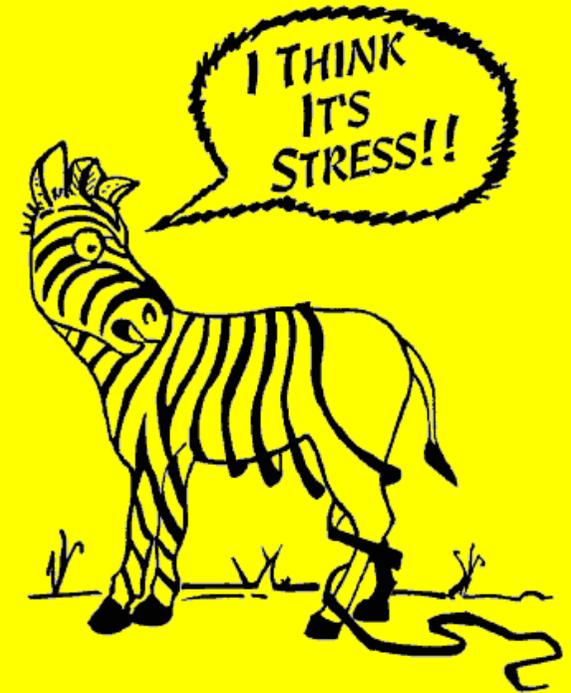
Er aber sagte Ihnen:

„Nein -  
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

Autor unbekannt.

## Aktiv Stress bewältigen

### Progressive Muskelentspannung



**8 Abende**

**Haus der Begegnung  
Kloster Strahlfeld**

**Anerkannter Präventionskurs  
rund 80 % KK-Rückerstattung**

## „Aktiv Stress bewältigen“

„Stress“ gehört zum Leben und ist, bei positiver Bewältigung, wichtig für unsere Weiterentwicklung. Nicht ausreichend ausgeprägte Bewältigungsfähigkeiten und zu lange andauernde Überbelastungen, führen zu erhöhten Stressreaktionen, zu psychischen und körperlichen Erkrankungen - wie z.B. zu Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Muskel-, Kreislaufproblemen, zu innerer Unruhe, bis hin zu „Burnout“ und Depression, ...

Daher ist es wichtig, sich mit den im Leben bestehenden Stressoren auseinanderzusetzen und die eigenen Fähigkeiten zum „Herunterfahren und Abschalten“ zu erweitern. Hierzu bietet der Kurs sehr gute Möglichkeiten.

**Dem Stress des Alltags können wir uns nicht entziehen, aber wir können lernen besser damit umzugehen!**

Im Kurs erlernen Sie erweiterte Fähigkeiten zur besseren Stressbewältigung, zum Umgang mit Stressoren und zum „Tanken“ von neuer Energie für den Alltag.

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie bewährte und im Alltag gut einsetzbare Methoden zum Abbau der schädigenden Stressfolgen sowie zur besseren Bewältigung von Belastungssituationen.

## Informationen zum Kurs:

**Beginn:** 1. Kurs: 14.04.2021

2. Kurs: 15.09.2021

**Um:** 20.00 Uhr

**Dauer:** rund 90 Minuten

**Wo:** Haus der Begegnung  
Kloster Strahlfeld  
Am Jägerberg 2  
93426 Roding

**Dauer:** 8 Treffen  
1 x wöchentlich

**Kosten:** 90 Euro insgesamt

**Die Kostenbeteiligung über die gesetzlichen Krankenkassen ist gesichert (ca. 80 Prozent).**

Die Anerkennung als Präventionskurs nach § 20 SGB V liegt vor.