



## Stresspräventionskurs für Erwachsene

„Entspannen, Erholen & wieder Energie tanken!“

### **Angeboten von: Familienräume- Praxis für Motopädie und Motogeragogik**

Stress und Überforderung sind heutzutage allgegenwärtig. Doch es gibt Wege, um Stress zu reduzieren und wieder Energie zu tanken.

Unser Stresspräventionskurs bietet Ihnen:

- Effektive Entspannungstechniken:  
Lernen Sie, wie Sie sich schnell und einfach entspannen können
- Stressmanagement-Strategien:  
Erfahren Sie, wie Sie Stress erkennen, bewerten und reduzieren können
- Selbstfürsorge-Praktiken:  
Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern können

#### **Kursdetails:**

- 8 Einheiten

24.03/ 31.03/ 07.04/ 21.04/ 28.04/ 12.05/ 19.05 / 26.05

- Ort: Familienzentrum KiKu Sonnenschein,  
Humperdinckstraße 12, 53773 Hennef
  - Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr
  - Kosten: **kostenlos**

**Anmeldung bis zum 13.03.2026 unter:**

**[kiku-sonnenschein@kinderzentren.de](mailto:kiku-sonnenschein@kinderzentren.de)**