

Einladung zum JKB-Frühjahrsseminar "Stress erkannt, Stress gebannt"



Heute einfach mal entspannen...



funpot.net

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Situationen, in denen wir stark gefordert sind. Der Organismus geht in Alarmbereitschaft und stellt sich darauf ein, mehr leisten zu können. Eine kurzfristige Stressreaktion ist förderlich und kann dazu beitragen neue Kompetenzen zu erlernen und Herausforderungen zu bewältigen. Wird die Alarmbereitschaft zum Dauerzustand, kann sie negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

Auf diesem Seminar wollen wir den Ursachen von Stress nachgehen und (neue) Methoden der Stressbewältigung kennenlernen, um Lebensqualität zu erhalten und die Entstehung von psychischen und physischen Krankheiten zu verhindern.

Das Seminar findet vom 04. – 06.04.2025 im Jugendhaus Maria Einsiedel in Gernsheim statt. Es startet, wie gewohnt am Freitag um 17 Uhr mit Abendessen und endet am Sonntag gegen 13 Uhr mit dem Mittagessen.

Die Kosten betragen, aufgrund allgemeiner Preiserhöhungen, 75 €.
Da es sich um eine Veranstaltung des Kreuzbund DV Mainz e.V. handelt, melde Dich bis spätestens 15.01.2025 für das Seminar über das Anmeldetool auf der Seite des Kreuzbundes an. Das neue Anmeldeverfahren sollte allen bekannt sein, oder kann bei Euren Gruppenleitern erfragt werden. Nach der Anmeldung bekommst du eine Bestätigung mit Kontodaten und Verwendungszweck, um die Überweisung vorzunehmen.

Wir freuen uns darauf Dich begrüßen zu dürfen, um gemeinsam eine wunderbare und bewusstseinsweiternde Zeit zu erfahren!

Datenschutzerklärung: Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass die von mir angegebenen Daten elektronisch gespeichert und zur Erfüllung des Vertrages verarbeitet werden dürfen. Dies gilt auch für die Datenübermittlung an Dritte (z.B. Tagungshäuser), soweit dies für die Vertragserfüllung notwendig ist.

Einverständniserklärung: Außerdem erkläre ich mein Einverständnis, dass Bildaufnahmen meiner Person bei der Veranstaltung zum Zweck der Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden dürfen. Mir ist bekannt, dass ich dieses Einverständnis jederzeit widerrufen kann.