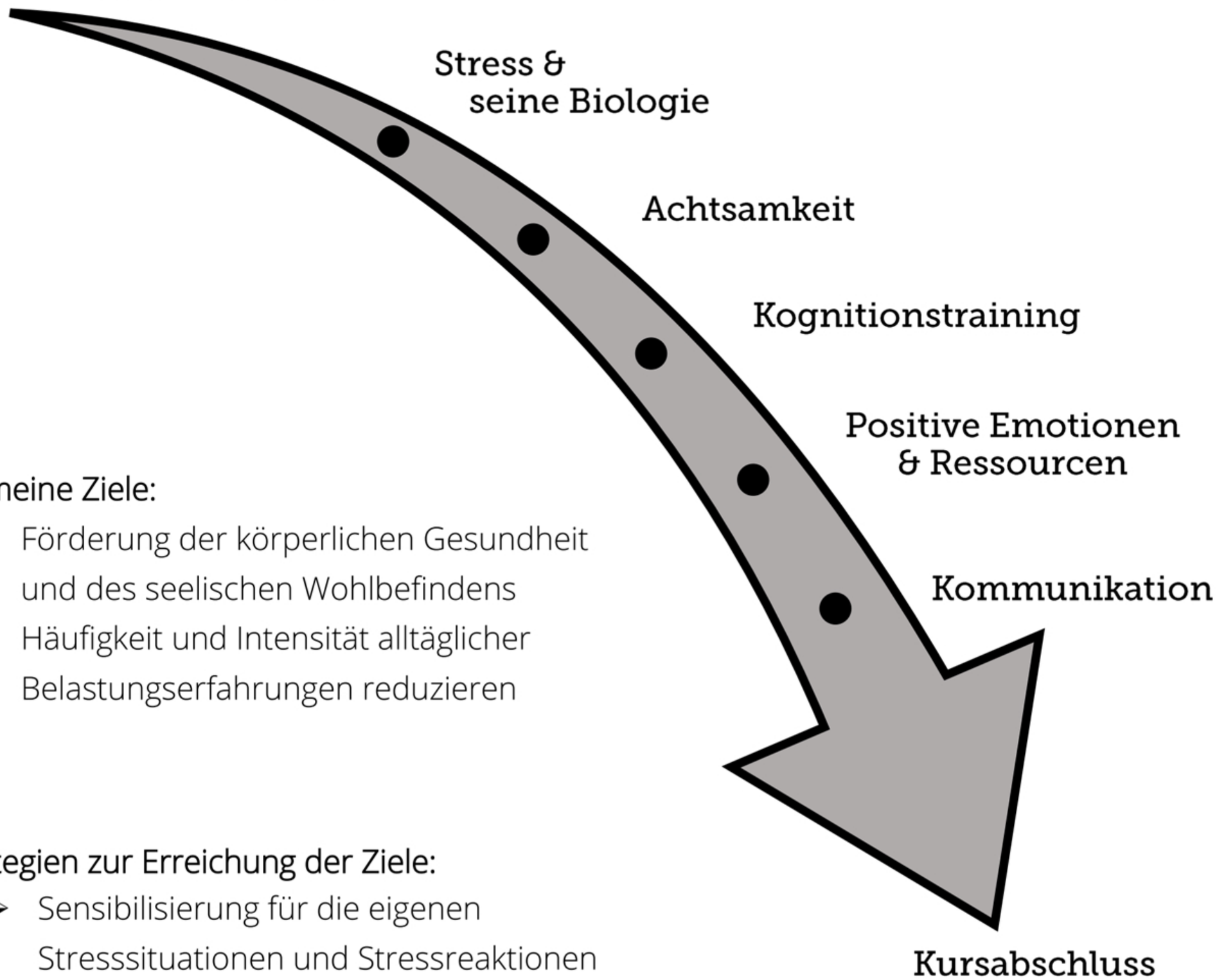
1.2. Übersicht über den Kurs



Allgemeine Ziele:

- Förderung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens
- Häufigkeit und Intensität alltäglicher Belastungserfahrungen reduzieren

Strategien zur Erreichung der Ziele:

- Sensibilisierung für die eigenen Stresssituationen und Stressreaktionen
- Bereits vorhandene Stressbewältigungs-kompetenzen fördern und stärken
- Repertoire der Stressbewältigungsstrategien erhöhen
- Flexibilität in Belastungssituationen erhöhen

Mögliche Effekte des Kurses:

- Sie werden gelassener, selbstsicherer, die Stimmung hebt sich.
- Sie können besser schlafen.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird besser.
- Der Blutdruck normalisiert sich.
- Die Lust am Sex nimmt zu.
- Das Immunsystem kann sich regenerieren.
- Das Herzinfarkt-Risiko sinkt.