

Stressbewältigung

Stressbewältigung im Alltag

8 x 90 min - derzeit keine Kurse

180 € inkl. Skript

zertifizierter Kurs (Kursnr: KU-ST-EU9C22)

Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich



Stress im Alltag ist für viele Menschen ein Thema. In dem Kurs bekommen Sie hilfreiche Mittel und Werkzeuge an die Hand, um einen günstigeren Umgang mit Stressbelastungen zu lernen und einzuüben. Der Kurs bietet ein gezieltes Training für den Aufbau nachhaltiger Bewältigungskompetenzen.

Damit können Sie vielen Stressfolgeerscheinungen wirksam vorbeugen und Ihre Gesundheit besser schützen. Sie können effektiver mit Belastungen umgehen und Ihre Leistungsfähigkeit bewahren und fördern.

In dem Kurs ist darüber hinaus ein systematisches Entspannungstraining enthalten. Mit dem Abbau von An- und Verspannungen können sich der Schlaf und das Erholungsvermögen deutlich verbessern und vertiefen. Dies fördert eine größere Gelassenheit im Alltag. Das Wohlbefinden insgesamt wird dadurch gesteigert.

Sie erhalten in dem Kurs eine reiche Auswahl von Strategien und Anregungen zur Stressbewältigung, aus denen Sie das auswählen können, was am besten zu Ihnen passt.

Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, wenn Sie mindestens 80% der Termine wahrgenommen haben. Damit können Sie bei Ihrer Kasse die Bezuschussung von in der Regel 80% beantragen. Bitte erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer Kasse.

Für den Kurs benötigen Sie nichts weiter außer bequemer Alltagskleidung, mit der Sie sich im Sitzen wohlfühlen und evtl. einen Schreibstift bei Bedarf.



Susanne Lüderitz, Dipl.-Psychologin, zert. Entspannungstherapeutin und Stressmanagement-Trainerin
Praxis für Psychotherapie (HeilprG), Paartherapie und Psychoonkologie
Dunckerstr. 78, 10437 Berlin-Prenzlauer Berg, über den Hof, Seitenflügel links, EG (drei Treppenstufen)

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ Berlin

Diesen Anmeldebogen bitte senden an:

Email:

Tel:

Dipl.-Psych. Susanne Lüderitz

Dunckerstr. 78

10437 Berlin - Prenzlauer Berg

Anmeldung

Ich möchte gerne an folgendem Kursangebot teilnehmen: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- ☐ PMR nach Jacobson (Kursnr. KU-ST-JPBRGQ) 140,- € Kursbeginn
- ☐ Autogenes Training (Kursnr. KU-ST-UVWWT4) 140,- € Kursbeginn
- ☐ Autogenes Training Oberstufe (ohne Erstattung) 160,- € Kursbeginn
- ☐ Stressbewältigung (Kursnr. KU-ST-EU9C22) 180,- € Kursbeginn
- ☐ Rauchentwöhnung (Kursnr. KU-SU-UN4FMH) 250,- € Kursbeginn
- ☐ Alkoholprävention: Hiermit bestätige ich, nicht unter einer behandlungsbedürftigen Suchterkrankung zu leiden. (Kursnr. KU-SU-RH8F63) 250,- € Kursbeginn

(Hinweis: Eine anteilige Kostenerstattung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.)

Die Kursgebühr in Höhe von Euro habe ich auf folgendes Konto überwiesen:

Susanne Lüderitz Berliner Sparkasse DE93 1005 0000 1072 3087 42

Ich erkläre mich mit folgenden Vereinbarungen einverstanden:

- Eine feste Platzreservierung erfolgt nach Eingang der vollständigen Kursgebühr. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.
- Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Zwanzig Euro berechnet, ab einer Woche der vollständige Betrag, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.
- Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Selbstverschuldete Fehlzeiten können nicht nachgeholt oder rückvergütet werden.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl (< 6 Pers.) kann der Kurs abgesagt werden (unter Rückerstattung der vollen Kursgebühr) oder nach Absprache auf einen späteren Zeitpunkt verlegt werden.
- Mit der Kursteilnahme werden die Regelungen zur Vertraulichkeit und Verschwiegenheit über etwaige private Informationen anderer Teilnehmer anerkannt.
- Ergänztender Hinweis: Alle Kurse dienen der Gesundheitsvorsorge, ersetzen jedoch im Akutfall keine ärztliche Behandlung. Bitte halten sie bei akuten körperlichen Beschwerden vor Kursanmeldung Rücksprache mit einem Arzt.
- Bitte vermeiden Sie im Eingangsbereich der Dunckerstr. 78 oder im Innenhof zu rauchen.

Berlin, den Unterschrift