

ZWEITAGESSEMINAR

„Stressmanagement

**Gelassen bleiben – innere Ruhe finden – Kraft tanken -
mehr Lebensfreude**



Neue und bewährte Wege zur Stressbewältigung

Überblick:

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Arbeit, Familie, Termine oder auch persönliche Herausforderungen können schnell überfordernd wirken. Wenn wir dauerhaft unter Stress stehen, merken wir das oft erst an Müdigkeit, Anspannung, innerer Unruhe oder mangelnder Konzentration. Kennst Du das auch? Dann ist es Zeit, Dir selbst etwas Gutes zu tun. Dieses Seminar zeigt Dir, wie Du Stress frühzeitig erkennst, besser damit umgehst und wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Energie in Deinen Alltag bringen kannst.

Mit einfachen, leicht umsetzbaren Übungen entdeckst Du, wie Du in belastenden Situationen Ruhe bewahren, Deine Kräfte gezielt einsetzen und mehr Ausgeglichenheit in Dein Leben bringen kannst. Praktische Tipps, Entspannungsübungen und kleine Strategien helfen Dir, Deine innere Balance nachhaltig zu stärken. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Energie wünschen, ganz egal, wie stressig der Alltag gerade ist.

Was Du lernen wirst:

Was ist Stress? Verstehen wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er auf Körper, Geist und Gefühle hat

Eigene Stressauslöser erkennen: Du lernst, welche Situationen und Gedanken Dich besonders belasten

Praktische Entspannungstechniken: Übungen, die Du sofort anwenden kannst, um Spannungen abzubauen

Strategien für den Alltag: Einfache Methoden, um gelassener auf belastende Situationen zu reagieren

Ressourcen aktivieren: Entdecken, was Dir Kraft gibt und Wege finden, diese gezielt einzusetzen

Aus dem Inhalt:

- **Vom Säbelzahn tiger zum modernen Menschen**
Entstehung von Stress und seine Folgen
- **5 vor Burnout?**
Persönliche Stressanalyse
- **Sieben Wege aus der Stressfalle**
- **Lust- oder Frustesser?**
Warum die richtige Nahrung so wichtig ist
- **Chaos oder perfekter Überblick?**
Ordnung ist das halbe Leben
- **Von Eulen und Lerchen**
Chronobiologie, Schlaf und Regeneration
- **Auch für Sportmuffel**
Bewegung heisst das Zauberwort
- **Entspannung**
Warum «Nichtstun» so wichtig ist
- **Resilienz**
Was Dir hilft, Herausforderungen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen
- **Workshop Farbcoaching**
Farbwissenschaft / Farbenlehre / Wie Farben wirken
Farbbedeutungen: Von Rot bis Violett
Farbsymbolik / Farbpsychologie
Bring Dich mit Farbe in Schwung
Farbgestaltung im Arbeits- und Wohnbereich

Referentin: Karin Kuhn
Zertifizierte Stress- und Mentaltrainerin,
zertifizierte Yogalehrerin und Mediations-
leiterin, dipl Farbtherapeutin AZF, dipl.
Therapeutin Farbpunktur nach P.
Mandel

Datum: Samstag 6. Juni / Sonntag, 7. Juni 2026

Seminarzeit: Jeweils 9 – 12 h, 13.30 h – 17 h

Seminarort: Reformiertes Schulhaus, Ober Beniwil 3
1715 Alterswil (Gemeinde Tafers)

Seminarkosten: SFr. 390.-- inkl. ausführliches Skript