

## Ausschreibung

# Stress effektiv reduzieren - Bewegung, Atmung und Meditation helfen dabei / Lehrgangs-Nr. 251003082384 - 8 UE

<b>Termin</b>	02.04.2025 18:00 Uhr bis 03.04.2025 21:00 Uhr
<b>Meldeschluss</b>	26.03.2025
<b>Ort</b>	Zoom
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 70,00 Euro / Sonstige: 105,00 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	online: PC/Laptop oder Tablet, stabile Internetverbindung, Mikro (ausreichendes Audio), ggf. Webcam  sonst: keine
<b>Inhalt</b>	Was genau ist Stress und wie entsteht er? Welche Stressfaktoren gibt es? Welche Symptome treten bei Stress auf und welche persönlichen Ressourcen können in stressigen Situationen eingesetzt werden? Viele Fragen zu diesem komplexen Thema lassen sich durch einfache Bewegungs- und Atemübungen sowie Meditation auflösen.
<b>Ansprechpartner</b>	Gabriele Pflieger
<b>Lizenzverlängerung</b>	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>