

# Stressbewältigung im Alltag für Studierende

## "Study-Life-Balance", 10-Wochen-Präventionskurs

**Beginn: Donnerstag, 20. April 2023, 17.00 – 18.30 Uhr**

**Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen 75 – 100 %.**

Es ist heutzutage eine Kunst, bei all den vielen Herausforderungen, Bedürfnissen sowie Unsicherheiten den Überblick als Studierende/r zu behalten und zugleich eine gute „Study-Life-Balance“ mit einem starken Gefühl der Selbstwirksamkeit zu finden. Balance ist dabei kein einmaliger statischer Zustand, sondern vielmehr ein tieferes Verständnis für den Wandel zwischen Phasen der Anspannung und Leistung sowie den Phasen der Ruhe und Erholung. Dort setzt eine erfolgreiche Stressprävention und -bewältigung an, die über ein breites Spektrum angemessener Bewältigungsstrategien verfügt.

Diese dienen als gute Grundlage, um den Anforderungen des späteren Berufsalltags mit mehr Resilienz zu begegnen.

### Was erwartet Dich in diesem Kurs?

Du erhältst eine Vielzahl von praktischen sowie theoretischen Tipps für Deine „Study-Life-Balance“, die sich gut in Deinen Studien- und Lebensalltag integrieren lassen.

Die direkte Umsetzung während des Kurses kann bereits zu einer deutlichen Reduzierung Deines Stresslevels beitragen, sodass sich mehr innere Ruhe und Gelassenheit sowie eine Verbesserung Deiner Konzentrationsfähigkeit einstellen können.

### Wichtige Themenschwerpunkte dieses Kurses sind:

- Stressregulation
- gute Selbstsorge
- Achtsamkeit & Resilienz
- Körper- und Atembewusstsein
- Balance zwischen An- und Entspannung
- theoretisches Hintergrundwissen

### Inhalte aus folgenden Methoden finden ihre Anwendung:

- Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelentspannung, Feldenkreis, Meditation, Achtsamkeitstraining)
- Stressmanagementtraining
- Yoga
- Embodiment (=Zusammenspiel zwischen Körper, Psyche und Umwelt)

Es gibt ausreichend Zeit und Raum zur Selbstreflexion, für ein gezieltes Einüben von Bewältigungs- und Erholungskompetenzen, sowie für den Austausch mit KommilitonInnen.

**Ermäßigter Beitrag für Studierende: 195,00 €**

(Nach Absprache in 2 Raten zahlbar.)

**Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 15**

Leitung:

Simone Lier; Dipl. Sozialpädagogin, Yoga- / Tanztherapeutin, Stressmanagement-Trainerin,  
Lebens- und Gesundheitsberaterin

**Zur Vorgehensweise:**

- Du meldest Dich für den Kurs an und entrichtest den Teilnahmebeitrag. Damit ist Dein Platz im Kurs reserviert.
- Bei dem hier aufgeführten Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V primäre Prävention und Gesundheitsförderung.
- Dieser ist von den gesetzlichen Krankenkassen lizenziert und anerkannt.
- Am Ende des Kurses erhältst Du eine Teilnahmebescheinigung. Diese reichst Du bei Deiner Krankenkasse ein. Du erhältst entsprechend deren Satzung 75 - 100 % des Kursbeitrags zurückerstattet. Die Voraussetzung für die Rückerstattung ist, dass Du an mindestens 8 von 10 Kurseinheiten teilgenommen hast.
- Wenn Du genau wissen möchtest, in welcher Höhe Deine Krankenkasse diesen Kurs bezuschusst, setze Dich kurz mit dieser in Verbindung und frage nach folgendem Kurs **„Stressbewältigung im Alltag“**, der am 20. April 2023, 17 Uhr im Well-Balanced Institut mit Simone Lier beginnt.

Falls Du weitere Fragen bezüglich des Kurses haben solltest, kannst Du mir gerne eine E-Mail senden oder Dich telefonisch mit mir in Verbindung setzen.

Viele Grüße

Simone Lier



Well-Balanced Institut

Simone Lier

Bronsartstraße 5

Lister Hof Oase

30161 Hannover

Mobil: +49 (0) 175 978 26 26

Telefon: +49 (0) 511 394 10 61

E-Mail: [info@well-balanced.de](mailto:info@well-balanced.de)

Internet: [www.well-balanced.de](http://www.well-balanced.de)