



## PFARRBÜRO, ADVENT UND ANDERE HERAUSFORDERUNGEN

JUST RELAX - Stressmanagement und Entspannung für  
Pfarramtssekretärinnen

**TERMIN:** 26. November 2024, 14 Uhr

**DAUER:** 1,5 Std.

**DURCHFÜHRUNG:** Online via Zoom

**BESCHREIBUNG:** Atemholen für Körper, Geist und Seele

In einer kurzen Einführung erfahren Sie, was Stress ist, welche Stressursachen es gibt und was die Folgen von Stress sind. Sie lernen die Unterscheidung von positivem und negativem Stress kennen, sowie welche Stressverstärker und welche Stresspuffer es gibt.

Ganz praktisch lernen Sie Übungen kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Dazu gehören Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Body-to-Brain-Übungen für mehr Power und Lebensfreude.

Sie lernen die Progressive Muskelentspannung kennen und werden mitgenommen auf eine Entspannungsreise, die Ihre Resilienzkräfte stärkt.