

Seminar „Anti Stress“ – Alpakawanderung

Kategorie: Stressbewältigung im Alltag, arbeitsweltbezogene Jugendbildung
Kosten: 0,00 €, Für Junge Menschen bis 27 Jahre oder Mitglieder einer der Fachgewerkschaften der dbb jugend thüringen

Datum: Samstag, 25.05.2024

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr

Ort: Saint-Marien-Straße 8, 99428 Tröbsdorf bei Weimar

In unserem Alltag treffen wir immer wieder auf Situationen, die uns fordern und uns das Leben erschweren.

Arbeit, Familie, Freunde. Das sind alles Punkte, die uns jeden Tag begleiten uns in auf verschiedenen Wegen fordern und in Anspruch nehmen.

Vor allen Stress über einen langen Zeitraum wird ein Tribut fordern. Neben körperlichen Problemen können auch psychische Schwierigkeiten auftreten.

Manchmal können kleine Maßnahmen im Alltag schon helfen das Stresslevel zu senken.

In diesem Seminar werden wir gemeinsam mit fachlich geschultem Personal Tipps zur Stressbewältigung lernen und uns gemeinsam über unsere Methoden austauschen.

Zusätzlich haben Alpakas eine beruhigende Wirkung auf Menschen. Deswegen werden wir ebenfalls eine Alpakawanderung durchführen, um gemeinsam vom Alltag eine kleine Pause zu machen.

Anmeldungen werden bis zum 30.04.2024 entgegengenommen.

Das erwartet dich:

- Wanderung mit Alpakas und spannende Informationen über die Tiere
- Gemeinsame Zeit, um zu entspannen und sich vom Alltag zu erholen
- die Möglichkeit Fragen zu stellen
- rundum Verpflegung

Ansprechpartnerin:

Saskia Grimm
Landesjugendleiterin dbb jugend thüringen
E-Mail: jugend@dbbth.de
Handy: 0173 6962752
Festnetz: 0361 55048951

Referent:

Steht noch aus