



2-TÄGIGER KOMPAKTKURS

Stark im Stress, Gelassen im Jetzt

Lerne, deinen Stress zu verstehen
und dich **selbst zu regulieren**.



Stress erkennen & verstehen

Verstehe, wo Stress herkommt und wie er auf dich wirkt.



Nervensystem regulieren

Mit Entspannungs- & Atemübungen ins Gleichgewicht kommen.



Neue Energie tanken

Tiefenentspannung genießen und deine Kraftquellen aktivieren.



Verbindung erleben

In einer achtsamen Gruppe inspirieren und stärken lassen.



Wo? Kleine Amalie, Amalienstr., 26135 Oldenburg



Kursleitung: Kerstin Euhausen

M. Sc. Psychologie (i. St.)

B.A. Prävention & Gesundheitspsychologie

Zertifizierte Kursleitung für Stressprävention

Zertifizierter Präventionskurs*

bis zu 100 %
Kostenerstattung



Wann?

06. + 07.06.2026
09:30 - 12:30 Uhr

Kursgebühr: 150,00 Euro

Die Kursgebühr wird von den gesetzlichen Krankenkassen (anteilig, meist 70 - 100 %) erstattet.
Bei Privatversicherung je nach Tarif.