

**21. - 22. Juni  
IN HANNOVER**

**ANMELDUNG  
bitte bis zum  
7. Juni 2024**



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wer kennt sie nicht, die Phasen mit hohem Arbeitsaufkommen zum Teil gepaart mit vielen Terminen und vielleicht noch persönlichen Stressmomenten. Manchmal kommt alles zusammen. Häufig reagiert der Körper mit Verspannungen, manchmal sogar mit Krankheit. Wie finde ich Zeit für mich, um zu regenerieren, um Energie und Reserven wieder aufzufüllen?

Dieses Seminar lädt in dieser Hinsicht zu einer Entdeckungsreise ein. Du erfährst Ruhe und Achtsamkeit. Das Erleben solcher Momente lässt sich mit Übung in stressige Alltagssituationen überführen. Atmung und Bewegung können darin unterstützen. Daher möchten wir neben Übungen zur Achtsamkeit in Theorie und Praxis auch zu Meditation und Yoga einladen.

- + Rund um das Thema Achtsamkeit
- + Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach innen (Theorie und Praxis)
- + Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach außen (Kommunikation und Konflikte)
- + Yin-Yoga

Bitte bequeme Sportkleidung und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen, da wir auch draußen sein werden.

### Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

### Trainerin

Melanie Müller

### Beginn

Freitag: 17:00 Uhr, Ende am Samstag: 18:00 Uhr

### Kosten

195,00 € für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e. V.

390,00 € für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien

Übernachtung im DZ mit Dusche/WC,

Einzelzimmerbuchung nach Verfügbarkeit, EZ-Zuschlag 14,50 € pro Nacht

### Veranstaltungsort/Kontakt

Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

Tel.: 0511-1268-162

E-Mail: tkrause@lsb-niedersachsen.de

**>> Die Anmeldung erfolgt über das BildungSportal des LSB**



**INNER DEVELOPMENT GOALS**  
Transformational Skills for Sustainable Development